

आनन्दामृत

अथवा

जीवन की संस्कृति



लेखक

प्रो० सुधाकर एम० ए०



प्रकाशक

शारदामन्दिर

१७ बारहखंभा, नई दिल्ली

प्रथम संस्करण]

संवत् १९९०

[११५]

प्रकाशक
शारदा-मन्दिर
१७ बारहखंभा रोड
नई दिल्ली

मुद्रक
प्रतापनारायण!च
भारतवासी प्रे
दारागंज प्रयाग

वक्तव्य

आधुनिक जीवन की दौड़-धूप में गहन, गम्भीर तथा बहुमूल्य बातों को हम भूलते चले जा रहे हैं।

उनके स्थान में अस्थिर, क्षणिक तथा व्यर्थ के आडम्बरों में हम दिलचस्पी ले रहे हैं। हमारे वच्चों का स्वाध्याय केवल उपन्यासों तथा कहानियों तक परिमित है। उनके हाथों में हम ऐसा साहित्य दे रहे हैं जो जीवन के वास्तविक संग्राम तथा प्रतिदिन के संघर्ष में काम नहीं आता।

हमारे दुर्भाग्य से हमारी स्कूली पुस्तकें भी किसी ऊँचे आदर्श को सामने रख कर नहीं लिखी जातीं। पुस्तक-प्रकाशकों का भी इस ओर अधिक ध्यान नहीं है। ऐसी दशा में हम देश की भावी सन्तानों से क्या आशा कर सकते हैं? “आनन्दामृत”

तथा इसके सदृश लेखक की अन्य पुस्तकों के द्वारा वर्तमान साहित्य की इस कमी को पूरा करने का प्रयत्न किया गया है।

“आनन्दामृत” में लेखक ने ऐसे विचार प्रकट करने का भरसक प्रयत्न किया है जो भारत-सन्तान की नैतिक तथा मानसिक उन्नति में सहायक हों। गम्भीर विचारों को सरल भाषा में लिख कर युवकों तथा युवतियों के सामने ऐसी विचार-सामग्री उपस्थित की गई है जो उन्हें स्वयं विचार करने के योग्य बना सकती है। जीवन को सुसंस्कृत बनाने के लिए जिन विचारों की आवश्यकता होती है उन्हीं पर विशेष रूप से प्रकाश डाला गया है।

लेखक को पूर्ण आशा है कि सहृदय पाठक इन विचारों से लाभ उठावेंगे। यदि ये विचार उन्हें अपनी जीवन-यात्रा में सहायक सिद्ध हो तो वह अपने प्रयास को सफल समझेगा।



सूची

अपने मन के स्वामी बनो	१	छिद्रान्वेषण	३६
पराधीनता	३	गौरव किसमें है ?	३८
स्वाधीनता	५	सहिष्णु प्रेम	३९
प्रार्थना	७	मिताहार	४०
मैत्री	९	तीक्ष्ण-स्वभाव	४२
सफलता	१२	मेरा और तेरा	४४
नम्रता	१४	मुझे मांगना नहीं आता	४६
वेद-वाणी	१६	क्षमा करना सीखो	४८
लक्ष्य की खोज	१७	प्रेम-परीक्षण	४९
हां या नां	१९	संसार में शासन बहुत है	५१
नित्यश्रम	२१	पछताना ठीक नहीं	५३
ईश्वरीयदान	२३	पीछे याद आने से क्या लाभ ?	५५
ईश्वर मेरे साथ है	२५	प्रेम और सेवा	५६
हृदय-स्पर्श	२६	ईश्वर हमारे लिये क्या सोचते	
शब्दों की कञ्जूसी	२८	हैं ?	५७
लेना और देना	३०	आत्मिक जुघा	५९
ईश्वर की कृपा को न भूलो	३२	दुःख के पीछे देखो	६१
हमारी परीक्षा	३४	बहिरा बनने का समय	६३

सूची

वैयक्तिक प्रभाव	६५	क्रीड़ा तथा मनोविनोद	१०१
दुःख का वास्तविक व्यापार	६७	वाणी और जीवन	१०२
मीठे संस्मरण	६९	बदले का भाव	१०४
अनुकरण	७१	विनय में विजय	१०६
विवेक	७३	प्रेम-प्रकाशक	१०७
तेरी इच्छा पूर्ण हो	७५	आप कुछ बोलेंगे ?	१०८
प्रलोभनो पर विजय	७७	प्रवचन	११०
सौन्दर्य	७९	दूसरों के लिये जीना सीखो	११२
सौन्दर्य और आडम्बर	८१	स्वर्ग और नरक	११४
छोटी सेवा	८३	स्त्री-पुरुष (१)	११६
कैसे निभेगी ?	८४	स्त्री-पुरुष (२)	११८
अभ्यास और विचार	८६	विवाह (१)	१२०
सूर्यास्त होने से पूर्व	८७	विवाह (२)	१२२
ईश्वर की दृष्टि में	८९	विवाह (३) पाणिग्रहण	१२४
कल नहीं आज	९१	विवाह (४) प्रतिज्ञाएं	१२६
भावी भय	९३	खान-पान (१)	१२८
हृदय-सौन्दर्य	९५	खान-पान (२)	१३०
चरित्र-निर्माण	९७	खान-पान (३)	१३२
विश्वास की न्यूनता	९९	खान-पान और सौन्दर्य	१३४



अपने मन के स्वामी बनो

कव तक ठोकरे खाओगे ? लालसा पीछा नहीं छोड़ती तुम कहते हो मेरी वृत्ति नहीं होती । वृष्णा नहीं मिटती । वृत्ति कैसे हो ? वृष्णा कैसे मिटे ? लालसा के स्रोत बन्द करो । मन का शिक्छण अपने हाथ में लो । 'मन एव मनुष्याणां कारणं सुख दुःखयोः ।'

यह सत्य है कि मन का साधना कठिन है, परन्तु उसे साधे बिना गति नहीं । तुम्हारा सुख दुःख, तुम्हारी प्रसन्नता और स्वास्थ्य तुम्हारे मन के अधीन हैं । हमारे संकट हमारे अपने मन की उपज हैं । यदि तुम संकटों से बचना चाहो तो अपने मन की आलोचना करो । अपनी इच्छा, अभिलाषा, संकल्प-विकल्प का ध्यान पूर्वक अवलोकन करो । यदि वे कुमार्ग को प्रेरणा करते हैं तो उन पर प्रतिबन्ध लगाओ । उनकी पूर्ति



को रोको । उनकी वृद्धि में बाधा डालो । इस प्रकार के लगातार व्यवहार से तुम मन को अपने वश में कर लोगे । इसमें समय लगेगा, प्रयत्न करना पड़ेगा; परन्तु मन अपने वश में हो जायगा । मन जीते जग जीत । मन के जीतने में तुम्हारी जीत है, मन के हारने में तुम्हारी हार । उठो दृढ़ प्रतिज्ञा करो कि तुम अपने मन के स्वामी बनोगे ।



पराधीनता

पराधीनता से बढ़कर कोई पाप नहीं। यदि पत्नी को पिझरे में डाल दो तो वह फड़फड़ाता है। छूट कर बाहर निकलना चाहता है। भला आकाश के स्वच्छ वायु और विस्तृत स्थान को छोड़ कर वह क्यों पिझरे की काल कोठरी में बन्द रहना स्वीकार करे ?

जब बच्चा चलने योग्य हो जाता है तो माता उसे स्वयं चलने देती है। उसकी अंगुली पकड़ना छोड़ देती है। बच्चे को अपने आप चलने में जो आनन्द आता है, उसका अनुभव हम नहीं कर सकते। वह उठता है। गिरता है। पुनः उठता है और चलने लगता है। इस अभ्यास से उसके अङ्ग पुष्ट होते हैं। वह दौड़ने और कूदने लगता है। उसके अङ्गों में स्फूर्ति का सञ्चार हो जाता है।

वहां बच्चा युवावस्था में अपने बन्धनों को काटना चाहता

यही बात जातीय जीवन में भी पाई जाती है। जिस जाति में अपने हिताहित का विचार पैदा हो गया है वह दूसरों के अधीन नहीं रहना चाहती। प्रत्येक जाति का अपना लक्ष्य-विशेष होता है। उसकी पूर्ति, बिना स्वतन्त्रता के नहीं हो सकती। जब हम अपनी पराधीनता को पाप मानते हैं तो दूसरों की पराधीनता को भी पाप समझना चाहिए।

परन्तु आश्चर्य यह है कि लोग दूसरो को पराधीनता के के बन्धन काटने मे तत्पर नही होते । अपनी पराधीनता से मुक्ति का आनन्द तभी आ सकता है जब कि हमारे साथ रहने वाले भी पराधीनता के बन्धन से मुक्त हो ।



स्वाधीनता

स्वाधीनता की ध्वनि अब चहुँ ओर से आ रही है ।

देश इस ध्वनि से गूँज रहा है । क्यों न हो ? स्वाधीनता की सुरीली तान हृदय को तरङ्गित करती है । जब एक बार स्वाधीनता शब्द का उच्चारण जिह्वा से हो जाता है तब उसकी चाट फिर नहीं मिटती । जब स्वाधीनता की चाह एक बार जागृत हो जाती है तब उसकी समाप्ति उसकी प्राप्ति में ही होती है ।

स्वाधीनता एक गम्भीर भाव है, यदि गम्भीरता का अंश स्वाधीनता से निकाल दिया जावे तो उसका मूल्य टूटी बांसुरी से अधिक नहीं पड़ता । वह शब्द करती है, परन्तु स्वर से शून्य । वह वजती है, परन्तु संगीत का उसमें अभाव है । अतः स्वाधीनता के पुजारी को गम्भीरता हाथ से न जाने देनी चाहिए ।

स्वतन्त्रता कौन नहीं चाहता ? यह सब को प्रिय लगती



है। परन्तु सब लोग इसका अर्थ नहीं समझते। कई लोग स्वाधीनता का तात्पर्य “मनमानी करना” समझते हैं। जैसा मैं चाहूँ वैसा यदि मुझे करने को मिल जावे तो मैं स्वाधीन हूँ अन्यथा पराधीन।

स्वाधीनता का यह अर्थ ठीक नहीं। यह स्वाधीनता नहीं स्वच्छन्दता है। स्वाधीनता का वास्तविक अर्थ यह है, “जैसा मुझे उचित है वैसा करूँ।” औचित्य का प्रतिबन्ध स्वाधीनता के साथ सदा जुड़ा रहता है। यह प्रतिबन्ध स्वाधीनता की जान है। इसके हटा देने से स्वाधीनता चपलता बन जाती है। चपलता बढ़ते बढ़ते निष्ठुरता में परिणत हो जाती है। अन्त में स्वाधीनता का सुन्दर स्वरूप स्वच्छन्दता के घृणित कुरूप में बदल जाता है।

अतः वास्तविक स्वाधीनता की पूजा के अधिकारी बनो। उसके प्रदान किए हुए भार को उठाने के योग्य बनो, तभी कल्याण होगा अन्यथा नहीं।

॥

॥

॥

प्रार्थना

बीसवीं शताब्दी में लोगों का विश्वास प्रार्थना में कम हो चला है। प्रार्थना को व्यर्थ का विलाप समझा जाता है। जब हाथ पैर हिलाने से काम चलता है तो मौन धारण कर के व्यर्थ के गिड़गिड़ाने से क्या प्रयोजन ?

प्रार्थना गिड़गिड़ाने का नाम नहीं। प्रार्थना कर्म-शून्य बनना नहीं सिखाती। प्रार्थना हृदय के उद्गार का नाम है। यह मनुष्य की जीवन-गाड़ी के लिये बिजली और भाप का काम देती है। प्रार्थना, कर्म-शून्य नहीं अपितु कर्मशील बनाती है।

प्रार्थना में निःसन्देह हम ईश्वर से कुछ माँगते हैं। जब तुम ईश्वर से माँगो तो जगत् स्वामी से वह पदार्थ माँगो जो तुमको संसार नहीं दे सकता और जिसके पा लेने पर संसार के अन्य छोटे मोटे पदार्थ अपने आप मिल जाते हैं। वेद की

प्रार्थनाएँ हमें बुद्धि माँगने की शिक्षा देती हैं। बुद्धि सबसे बड़ा धन है। लोक-धन इसी पर आश्रित रहता है। आप भी ईश्वर से सदैव इसी धन की याचना करे।

प्रार्थना क्यों करे, यह विवाद व्यर्थ है। इस विवाद के होते हुए भी ईश्वर-प्रार्थना की प्रथा अविशय जारी है। कारण यह है कि प्रार्थना की प्रवृत्ति एक स्वाभाविक प्रवृत्ति है। अल्पज्ञ सदैव सर्वज्ञ का आश्रय लेता है। सान्त अनन्त की निकटता चाहता है।

प्रार्थना न्यूनता की सूचक है। जब कभी हम अपने भीतर न्यूनता का अनुभव करते हैं तब हमारा हृदय उस की पूर्ति के लिये प्रभु के सन्मुख याचना अथवा प्रार्थना का हाथ पसारता है।

प्रार्थना करो, परन्तु सच्चे हृदय से। मन में स्वाभाविकता लाओ। दिखलावा छोड़ दो। अपने दिन भर के भगड़ों बखेड़ों से कुछ शान्त समय निकाल कर प्रभु के चरणों में बैठो। तुम अपने आप को शक्ति के समीप पाओगे। शक्ति का सन्निकर्ष शक्ति उत्पन्न करेगा। शक्ति के उत्पन्न होजाने पर तुम बड़े बड़े कार्यों का सम्पादन कर सकोगे। अतः प्रार्थना से कभी विमुख न होना चाहिए।



मैत्री

मैत्री की चर्चा तो बहुत है परन्तु इसके अस्तित्व का अभाव हो रहा है। पुरुष जिन लोगों के साथ दो चार हँसी की बातें कर लेते हैं उन्हें अपना मित्र कहने लग जाते हैं। स्त्रियाँ भी जिनके साथ दो चार क्षण मिल बैठती हैं उन्हें सखी कह कर पुकारने लगती हैं। “मित्र” और “सखी” शब्दों का यह दुरुपयोग है।

मित्र का मिलना इतना सहल नहीं। सखी की प्राप्ति इतनी सुगम नहीं। जब साधारण सी वस्तु को लेने के लिए बाजार में तुम्हें कई दुकानों पर फिरना पड़ता है, जब भाव-ताव, मोल आदि के निश्चय करने में तुम्हें पर्याप्त समय देना पड़ता है तब न जाने मित्र जैसी अमूल्य वस्तु को खोजने में इतनी उदासीनता क्यों दिखाई जाती है ?

इस उदासीनता का फल यह हुआ है कि मित्र- और सखी-

भाव का अभाव सा हो गया है। मित्र-भेष में अमित्र विचरने लगे हैं। मित्रों का परस्पर विश्वासघात आज एक साधारण घटना हो गई है। इसके उदाहरण आए दिन कर्णगोचर होने लगे हैं।

वेद में परमात्मा को मित्र या सखा कह कर पुकारा गया है। परमात्मा के मित्र होने का तात्पर्य यह है कि वह विश्व का सहायक है। सहायता मैत्री का सार है। सहायता बिना सहानुभूति के नहीं हो सकती। जिसको तुम अपना मित्र कहते हो या जिसका मित्र तुम अपने आप को समझते हो, क्या उसका हृदय सहायता या सहानुभूति के भाव से सर्वदा द्रवित रहता है ?

जब मित्र के साथ तुम्हारी आंखें चार होती हैं तब प्रेम-विद्युत प्रवाहित हो जानी चाहिए। जब तुम मित्र के साथ हाथ मिलाने के लिए अपना हाथ पसारो तब उस हाथ के साथ हृदय भी उसकी ओर जाना चाहिए। उस समय मित्र के प्रत्येक अङ्ग और चेष्टा से यही विदित हो कि दो हृदयों की सन्धि हो रही है। जिस प्रकार दिन और रात्रि की सन्धि के समय आकाश लालिमा से आच्छादित हो जाता है और शोभायमान दीखता है, उसी प्रकार दो मित्रों की प्रेम-भरी भेट के समय उनके मुख-मण्डल शोभा की आभा से परिपूर्ण हो जाने चाहिए।



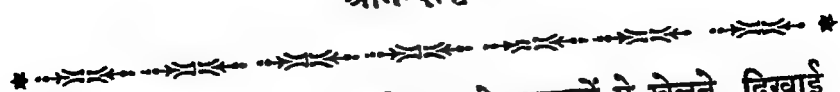
मित्र और सखी शब्दों का प्रयोग व्यर्थ कभी न करो ।
परिचित को परिचित समझो, और मित्र को मित्र । प्रभु की
मैत्री के समान अपनी मैत्री को बनाओ । हे परमात्मन् ! हमें
अपने समान मित्र दो ।



सफलता

जीवन की सफलता किस में है ? क्या धन के उपार्जन में सफलता है ? क्या यश और कीर्ति के सम्पादन में सफलता है ? धनिकों से पूछिये । उन से पूछिये जिनको संसार यश और कीर्ति से सुसज्जित कर चुका है । वे इस प्रश्न का उत्तर नकार से देते हैं । धन, यश, और कीर्ति बड़े चित्ताकर्षक पदार्थ हैं, उनके उपार्जन में संसार पर्याप्त प्रयत्न कर रहा है, परन्तु वे जीवन-साफल्य के सूचक नहीं कहे जा सकते ।

धन, यश और कीर्ति की अपनी सफलता बिना चरित्र के सिद्ध नहीं होती । अतः चरित्र ही सफलता की कुञ्जी समझनी चाहिए । अपने चरित्र की शक्ति द्वारा मनुष्यत्व का उपार्जन करो । अपने व्यवहार और आचार में इतने ऊँचे



उठो कि घन यश और कीर्ति तुम्हारे चरणों में खेलते दिखाई देवें । प्रलोभनों पर विजय पाओ । अवस्थाओं को जीतो और अपने चरित्र का सिका दूसरों पर बिठाओ । यही सच्ची सफलता है ।



नम्रता

सब धर्मों में नम्रता का विशेष बखान मिलता है । नम्र स्वभाव को सुन्दर स्वभाव कहते हैं । ईसा ने तो यहाँ तक कहा है कि स्वर्ग का राज्य नम्र व्यक्तियों को ही प्राप्त होगा । परन्तु मेरी दृष्टि में इस लोक का राज्य, कीर्ति, श्रेय और विभूति भी नम्र मनुष्यों के हाथ में रहते हैं । नम्रता का व्यवहार कैसा मीठा और चित्ताकर्षक होता है ? जिस परिवार में नम्रता निवास करती है उसमें ही देवता निवास करते हैं । नम्रता के बिना स्वर्ग भी रूखा, फोका और सारहीन सिद्ध होता है । यदि मुझसे पूछा जाय कि मनुष्य-स्वभाव के अन्तर्गत तुम किस गुण को सर्वश्रेष्ठ मानते हो तो मैं निःसङ्कोच कहूँगा कि वह गुण नम्रता है ।

दैनिक जीवन में भी हम देखते हैं कि नम्रता हमारे पारस्परिक व्यवहार को मीठा बनाती है । नम्र व्यक्ति अपने भाषण

आनन्दामृत



में कितना सौजन्य तथा माधुर्य्य दिखाता है ! दूसरो को आह्ला-
दित करने मे अपने मधुर, सुन्दर और सुशील व्यवहार से कितना
काम लेता है ! अपनी नम्रता का प्रकाश अपने चारो ओर
फैलाओ । स्वयं नम्र बनो, दूसरों को नम्र बनने की शिक्षा दो ।
अपनी विद्या, अपने धर्म, अपने देश और जाति का गौरव तुम
अपने नम्र व्यवहार से ही बढ़ा सकते हो । संसार मे सुख-
प्राप्ति के अनेक साधन हैं । नम्रता भी उनमे एक बड़ा साधन है ।
उसका सदैव अवलम्बन करो ।



वेदवाणी

वेद-मन्त्रों को तुमने कण्ठस्थ कर लिया है, यह बहुत अच्छा है। तुम समझते हो कि इससे वेदवाणी की रक्षा होती है। यह भी ठीक है, परन्तु रक्षा रक्षा में भेद होता है। मन्त्रों के कण्ठस्थ कर लेने से उनकी इतनी रक्षा नहीं होती जितनी उन मन्त्रों को जीवन-वाणी बना लेने से होती है। यदि तुम अपने आप को ऐसा परिमार्जित कर लो कि तुम्हारा सारा जीवन वेदवाणी का उच्चारण करने लग जावे तो उस वाणी की कितनी रक्षा होगी !

वेद-वाणी तुम्हारे हृदय में प्रवेश करे, तुम्हारी अन्तरात्मा में निवास करे। हृदय को बदलो, हृदय की आशाओं को बदलो, तभी हृदय का हृदय से मिलाप होगा। वेदवाणी द्वारा यह परिवर्तन सम्भव है। प्रभो ! इस परिवर्तन को प्रदान करो।



लक्ष्य की खोज

मेरे जीवन का क्या लक्ष्य है ? मैं किस लिए इस संसार में आया हूँ ? ईश्वर मुझसे क्या करवाना चाहते हैं ? इस प्रकार के प्रश्न बार बार हमारे हृदय में उठते हैं । हम मुँगलाते हैं, परन्तु यह प्रश्न हल होने नहीं पाते । अपने लक्ष्य की खोज में हमें व्याकुल होना पड़ता है ।

हमारा आश्चर्य व्यर्थ है । लक्ष्य का लम्बा प्रश्न छोड़ दो । अपने निकटवर्ती कर्तव्य को देखो, उसे पहिचानो । यही निकटवर्ती कर्तव्य तुम्हारा लक्ष्य है । इसी का पालन ईश्वर तुम से चाहते हैं । अपने निकटवर्ती कर्तव्य का पालन करते जाओ ।

कर्तव्य-पालन से तुम्हारी अन्तश्चक्षु उज्ज्वल होगी । दूर की बातें तुम्हें दीखने लगेंगी । दूरवर्ती कर्तव्य भी स्पष्ट होने लगेंगे, परन्तु नियम यह है कि यदि तुम ईश्वरादेश जानना चाहो, तो अपने निकटवर्ती कर्तव्य का पालन करो ।

यदि ईश्वर तुमसे कोई बड़ा कार्य्य सम्पादन कराना चाहते हैं, यदि तुन्हें किसी ऊँची स्थिति में ले जाना चाहते हैं, तो उस की चिन्ता का भार तुम स्वयं ईश्वर पर ढाल दो । जो तुम्हारा प्रति दिन का कर्तव्य है, तुम उसके पालन में देरी मत करो । उसके पालन में देरी करना लक्ष्य की लोभ को लम्बा करना है ।



हां या नां

हां या नां यह दो छोटे से शब्द हैं। इनके उच्चारण में पल भर की देर नहीं लगती, परन्तु इनका उचित प्रयोग बहुत कम लोग जानते हैं। ज्ञान, बल और पराक्रम का अभिमान दिखाने वाले तो बहुत हैं, परन्तु ठीक समय पर हां या नां कहने वाले कम दिखाई देते हैं।

जब प्रलोभन तीव्र रूप धारण करके तुमको अपनी ओर खींच रहे हों, जब स्वार्थ सीधे मार्ग से हटा कर तुमको कुमार्ग में ले जावें तो बल-पूर्वक “नां” कह दो। उस “नां” से गुप्त शक्ति प्रकाशित होगी जो तुम्हें सन्मार्ग से विमुख न होने देगी।

जब संकटों से घिरा हुआ सत्य तुम्हें आह्वान करे, जब दूसरों की सेवा सहायता का कष्ट-साध्य भाव तुम्हें धीमे शब्दों में बुलावे, तो तुम तुरन्त ऊँची स्वर से “हां” कह दो। चाहे



संसार तुम्हारा स्वागत करे या न करे, परन्तु तुम सत्य का सदा स्वागत करो ।

“हां” “नां” कहना सीखो । इसके सीखने में तुम्हें कष्ट सहने पड़ेंगे, परन्तु उनकी चिन्ता मत करो । जीवन का बल नियन्त्रणा से बढ़ता है और नियन्त्रणा का प्रारम्भ “हां” या “नां” के ठीक प्रयोग से होता है । जिसे तुम सत्य समझो उसके प्रति “हां” कह दो । जिसे तुम असत्य मानो उसके प्रति सदा “नां” कह दो । “हां” “नां” के ठीक प्रयोग में ही तुम्हारा कल्याण निहित है ।



नित्य-श्रम

कई लोग दिन भर के श्रम से तंग आ जाते हैं। जब वे अपने दैनिक जीवन के चक्र पर निगाह डालते हैं तो उसे नीरस पाकर झुंझला उठते हैं। दैनिक श्रम को बोझ समझ कर उसके भार से मुक्त होना चाहते हैं। विश्राम की लालसा से दिन में कई बार ठण्डी सांस ले कर वे कह उठते हैं “हे ईश्वर ! हम कोल्हू के बैल के सदृश कब तक पिलते चले जावेंगे ?”

उनका यह दांभ व्यर्थ है। दैनिक श्रम से बढ़कर मनुष्य-जीवन के लिए और दूसरा नियन्त्रण नहीं हो सकता। धन्य हैं वे जो अपने पसीने की कमाई से अपनी पालना करते हैं। आलस्य और प्रमाद का जीवन भी कोई जीवन है ? दिन भर नरम गदेलों पर लेटे रहना मृत्यु की लेट लगाना है।

दिन भर कार्य के सूत्र में जो बन्धे रहते हैं वे ही सुख के अधिकारी बनते हैं। सुख सदा श्रम में गुप्त रहता है। दुःख सदा



आलस्य और प्रमाद का साथी होता है। श्रम ही ईश्वरीय शिक्षणालय है। उसमें शिक्षा पाकर जो लोग शिक्षित होते हैं, वे कभी जीवन में हानि नहीं उठाते।

अतः दिन भर के श्रम की चक्की दिल लगा कर पीसो। जितना अच्छी तरह पीसोगे उतने अधिक सुख के भागी बनोगे। घबराने की कोई बात नहीं। धैर्य धर्म है। श्रम का स्वागत करो। भाग्य तुम्हारा स्वागत करेगा।



ईश्वरीय दान

ईश्वर के दान का कोई अन्त नहीं। वह देता है और दिल खोल कर देता है। इतना देता है कि लेने वाला उसे सम्भाल नहीं सकता, परन्तु लेने वाला अधिकारी होना चाहिए। यदि लेने वाले को पूर्व जन्म ने अधिकार नहीं दिया तो इस जन्म में उसे अधिकारी बनना चाहिए। बिना अधिकार के ईश्वरीय राज्य में किसी की नहीं चलती।

अविश्वासी पूछता है ईश्वर ने मुझे क्या दिया है ? परन्तु विश्वासी अपने भीतर और बाहर सब कुछ ईश्वरीय देन देखता है। क्या यह ठीक नहीं कि तुम्हारी प्रत्येक शक्ति का स्रोत स्वयं परमात्मा है ? मन, बुद्धि और आत्मा अपनी सत्ता और सहायता के लिए सर्वदा प्रभु के आश्रय रहते हैं। यदि तुम्हें इन पर विश्वास है तो सदा भरपूर रहोगे। यदि सन्देह से



तुम्हारी अन्तरात्मा संतप्त हो रही है तो सारा संसार भी तुम्हें सन्तुष्ट न कर सकेगा ।

वृत्ति मन से होती है न कि धन से । अपने भीतर दृष्टि ढालो । यदि वहाँ तुम्हे प्रेम, श्रद्धा, सत्य, सन्तोष, सेवा, सुजनता आदि भाव मिलते हैं तो तुम सब से बड़े धनी हो । उत्तम भावों का बहुमूल्य धन रुपये पैसे से प्राप्त नहीं हो सकता । उसका मूल्य सोने चान्दी के टुकड़ों में नहीं पड़ता । धन्य हैं वे जो इस धन के धनी हैं । यदि यह धन ईश्वर ने तुम्हे प्रदान किया है तो इस दान के लिए सदा उसको विनम्र धन्यवाद दो ।



ईश्वर मेरे साथ हैं

यदि तुम यह धारणा स्थिर कर लो कि ईश्वर मेरे साथ है, तो तुम अनेक संकटों और क्लेशों से एकदम दूर हो जावोगे। जैसे बच्चा अपने आप को माता की गोदी में सुरक्षित समझता है और उसे किसी बात की चिन्ता नहीं रहती वैसे ही एक भक्त ईश्वर के निकट अपने आपको एक अभेद्य दुर्ग में देखता है। यदि विचारों का मूल्य है तो इस धारणा का मूल्य सब से अधिक है।

ईश्वर के सहवास का भाव शनैः शनैः बढ़ता है। इसके लिए अभ्यास अपेक्षित है। मन की साधना अपेक्षित है। प्रति दिन इस धारणा को धारण करो कि प्रत्येक घटना में ईश्वर का हाथ है। ईश्वरीय सत्ता चहुँ ओर व्यापक है। इस निरन्तर धारणा से तुम्हारे अन्तश्चक्षु खुल जाएंगे और तुम विश्वव्यापी सत्ता को अपने साथ, नहीं नहीं, अपने भीतर देखने लग जाओगे।



हृदय-स्पर्श

बहुत से लोग तुम्हारे निकट आना चाहते हैं। तुम्हारा सहवास अथवा संमर्ग पसन्द करते हैं। तुम्हें मित्र कह कर पुकारना चाहते हैं। परन्तु तुम से दूरी उनके रास्ते में रुकावट है। क्या तुम्हें कोई ऐसा उपाय नहीं सूझता जिसके द्वारा ऐसे लोगो को तुम अपने हृदय-स्पर्श का परिचय दे सको ?

हृदय-स्पर्श का प्रभाव बहुत गहरा होता है। इस प्रभाव से दूसरों को प्रभावित करो। कभी कभी अपरिचित व्यक्तियों को अपने यहाँ न्याता दो। उनके प्रति अपने शिष्टाचार का प्रकाशन करो। उनको अपनी सेवा शुश्रूषा दिखा कर हृदय-स्पर्श की शीतल छाया में विठाओ। फिर देखो, तुम्हारे जीवन का माधुर्य्य कैसे प्रसरित होता है !

तुम चाहते हो कि दूसरे तुम्हारे पास आवे और तुमसे लाभ उठावे। यह अभिमान-सूचक प्रवृत्ति ठीक नहीं। तुम



दूसरों के पास जावो और उनको अपने हृदय-स्पर्श से उन्नत करो । धन धान्य की सहायता संसार मे कोई बड़ी सहायता नहीं । हृदय-स्पर्श द्वारा जो तुम दूसरों को सहायता दे सकते हो वह बहुमूल्य सहायता है ।



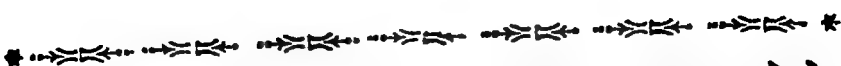
शब्दों की कञ्जूसी

हृदय-स्पर्श उदार शब्दों के प्रयोग बिना सिद्ध नहीं हो सकता । तुम्हें शब्दों की कञ्जूसी छोड़नी पड़ेगी । अपने सामने एक दीन, हीन, दरिद्र को देख कर यदि तुम उसको पैसा देने का सामर्थ्य नहीं रखते तो उदार शब्दों के कहने में कृपणता क्यों करते हो ? सम्भवतः वह दीन तुम्हारे शब्दों से ही परितुष्ट हो जावे, उसकी भूख प्यास मिट जावे । जो लोग मीठे शब्दों द्वारा दूसरों का सन्मान नहीं करते, वे शब्द-कञ्जूस कहलाते हैं । शब्द-कञ्जूसी पैसे की कञ्जूसी से अधिक बुरी है । पैसा देने में यदि तुम्हारा पैसा घटता है तो शब्द-दान देने में तो तुम्हारा कुछ घटता नहीं । फिर मीठे शब्द कहने में सङ्कोच क्यों करते हो ?

हाँ, यहाँ पर भी अभ्यास की बात जरूर है । दूसरों के

२८]

आनन्दामृत



प्रति मीठे उदार और उत्साह-पूर्ण शब्द बार २ प्रयोग करने से तुम्हारी शब्द-कञ्जुसी दूर हो जावेगी । देना देने से आता है, लेना लेने से । दो; खूब दो; बार २ दो । यदि पैसा नहीं दे सकते तो शब्दों की भरमार दो ।



लेना और देना

लेने से संसार में कोई बड़ा नहीं बना । बड़प्पन देने में ही रहता है । देने का नाम उपकार है, लेने का नाम स्वार्थ । उपकार धर्म का मार्ग है, स्वार्थ अधर्म का ।

इतिहास इस बात का साक्षी है कि संसार में बड़े बड़े प्रतापी मनुष्य पैदा हुए और मर गए । इतिहास के पृष्ठों के अतिरिक्त उनका नाम कहीं अंकित नहीं हुआ । धन, जन, यश और पराक्रम के वे मालिक थे । लेने में और संचय करने में उनका दिन रात व्यतीत होता था ।

दयानन्द, बुद्ध और ईसा के नाम मनुष्यों के हृदयों पर अंकित हैं । वे संसार में देना सीखे थे । जीवन पर्यन्त संसार को देते रहे । अब संसार उसके बदले में सदैव के लिए अपनी श्रद्धा और भक्ति उनको दे रहा है ।

इतिहास को छोड़ कर अपने सामने देखो । गान्धी महात्मा

आनन्दाभृत

का नाम कौन नहीं जानता ? बच्चा २ इस प्रातः-स्मरणीय नाम का उच्चारण कर रहा है । इस महात्मा के जीवन का रहस्य भी देने में है । वह सब कुछ देने को सर्वदा तैयार है । अपने प्राणों की आहुति देने में उसे ज़रा सङ्कोच नहीं ।

अतः लेना कम करो, देने में रुचि बढ़ाओ। जिस लेने में देना नहीं वह भार मात्र है। यदि लेना भी हो तो देने के लिए लो। उसी लेने में आनन्द है।



ईश्वर की कृपा को न भूलो

तुम खाना, पीना और पहरना नहीं भूलते, तुम उठना, बैठना; चलना, फिरना नहीं भूलते, तुम पेट के धन्दे, जीवन निर्वाह के उपचार नहीं भूलते, वाणिज्य व्यापार तथा अन्य सांसारिक व्यवहार भी तुम नहीं भूलते, तो फिर ईश्वर की कृपा जिसके द्वारा तुम्हारे सारे कृत्य सिद्ध हो रहे हैं क्यों भूल जाते हो ?

तुम्हारे जीवन का पल पल ईश्वर की कृपा पर अवलम्बित है। चाहे तुम ईश्वर की कृपा को भूल जावो, परन्तु ईश्वर अपनी कृपा-प्रदान के लिए तुम्हे नहीं भूलते। तुम्हारा बल, तुम्हारी बुद्धि, तुम्हारा यौवन तथा अन्य अभिमान के साधन ईश्वरीय कृपा द्वारा ही प्राप्त होते हैं। जब तुम सो जाते हो तब भी उसकी कृपा का हाथ तुमसे दूर नहीं होता।



अपने यौवन की मस्ती को छोड़ो । अपने गर्व से मुँह मोड़ो । अपनी वास्तविक स्थिति को पहिचानो । तब तुम्हारी अन्तरात्मा जागृत होगी । तुम्हे ईश्वर-कृपा का बोध होगा । ईश्वर-कृपा को न भूलो, यही तुम्हारी उन्नति का रहस्य है ।

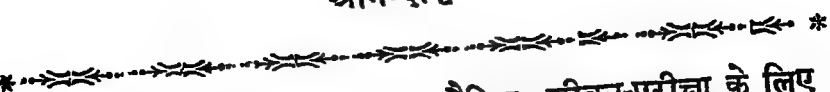


हमारी परीक्षा

तुम विद्यालयों की परीक्षाओं को बड़े महत्त्व की चीज़ समझते हो। उनकी तय्यारी में दिन रात एक कर देते हो। अपना स्वास्थ्य, अपना तन, मन, धन सब खो बैठते हो। परन्तु इन परीक्षाओं के बदले तुम्हें क्या मिलता है ? उपाधि।

उपाधियों को पाए हुए युवक और युवतियाँ जीवन के शिक्षणालय में प्रायः पिछड़े हुए दिखाई देते हैं। जो परीक्षाएं पग पग पर उनका सामना करती हैं, उन में से उत्तीर्ण होने की सामर्थ्य वे अपने भीतर नहीं पाते।

तुम्हारी जीवन-परीक्षा पल पल में हो रही है। उसके प्रश्न-पत्र क्षण क्षण में लिखे जा रहे हैं। हमारा जीवन-व्यवहार उन प्रश्नों का उत्तर है। ऐसी बड़ी परीक्षा, ऐसी कड़ी परीक्षा, उसमें बैठने के लिए तुम क्या तय्यारी कर रहे हो ?



याद रखो, यदि तुम इस दैनिक जीवन-परीक्षा के लिए भरसक प्रयत्न करते रहोगे तो तुम्हें अन्य किसी परीक्षा से भिन्नक न होगी। इस परीक्षा की तय्यारी के लिए जीवन-शिक्षणालय सदैव खुला है। परीक्षक चहुँ ओर उपस्थित हैं, सावधान होकर जीवन-प्रश्नों का उत्तर चरित्र के पत्र पर लिखते जाओ।



छिद्रान्वेषण

दूसरो की त्रुटियों को सदा देखते रहने का अभ्यास ठीक नहीं। यदि हम सदैव दूसरो की कमजोरियों को देखते रहेंगे तो दूसरों के गुण देखने की इच्छा जाती रहेगी। हमारा काम गुणों से है, छिद्रों से नहीं। गुण हमें बड़ा बनाते हैं, मान प्रदान करते हैं, दूसरो की आंखों में हमें उज्ज्वल बनाते हैं। छिद्रों से हमें क्या मतलब ?

क्या हमारे अपने छिद्र कम हैं जो हमें दूसरों के छिद्रान्वेषण की आवश्यकता है ? एक पुरानी कहावत है कि मनुष्य के गले में दो थैलियाँ लटकी रहती है। एक में उसके गुण रहते हैं और दूसरी में उसके दोष। हमारा प्रयत्न ऐसा होना चाहिए कि हमारे दोषों की थैली हमारे सामने रहे और हमारे गुणों की थैली हमारे पीछे। ताकि अपने दोष हम सदा अपनी आंखों से देखते रहे। और हमारे गुण दूसरों की नजरों में

आनन्दामृत



रहे । अपने छिद्र देखते रहने से उनको दूर करने की इच्छा हमारे मन में पैदा होती है । ईश्वर हमारी इस इच्छा को पूर्ण करे । हम निर्मल, उज्ज्वल और स्वच्छ बने । हमारे हृदय की स्वच्छता जितनी बढ़ेगी उतना अधिक हम ईश्वर-प्रेम के भागी बनेंगे । यही मार्ग धर्म का है । यही स्वर्ग का । यही लोक-सुख तथा परलोक-सुख का मार्ग है ।



गौरव किस में है ?

गौरव सुन्दर वस्त्रों में नहीं, सुन्दर भावों में रहता है ।

सुन्दर भावों से भी बढ़ कर सुन्दर कर्मों में गौरव निवास करता है । यदि तुम्हारे वस्त्र मैले हों तो तुम उन को पहन कर बाहर निकलना नहीं चाहते, इसमें तुम्हें लज्जा प्रतीत होती है । परन्तु तुम्हारे हृदय या आत्मा पर चाहे जितना मैल चढ़ा हो इसकी तुम्हें परवाह नहीं ।

हृदय का मैल वस्त्रों के मैल से अधिक हानिकर है । वस्त्रों के छिद्र तुम्हें दूसरों के सामने लज्जित करते हैं, तो फिर आत्मा के छिद्र परमात्मा के सामने तुम्हें लज्जित क्यों नहीं करते ?

कारण सीधा है । हम वस्त्रों को आत्मा से अधिक गौरवास्पद समझते हैं, उनकी अधिक प्रतिष्ठा करते हैं । इसीलिये वस्त्रों का मैल हमें आत्मा के मैल से अधिक खटकता है । आवश्यकता इस बात की है कि हम समझे कि गौरव किसमें है ।



सहिष्णु प्रेम

ईश्वर का आदेश है कि हम सबसे मित्रवत् प्रेम करें। यद्यपि हम थोड़ा बहुत प्रेम दूसरो से करते हैं, परन्तु हमारा प्रेम सहिष्णु प्रेम नहीं। यह केवल लेन देन का प्रेम है। हमारा प्रेम दूसरो के साथ तभी तक रहता है जब तक वे उस का बदला प्रेम द्वारा चुकाते हैं। बदले में प्रेम न पा कर हमारे प्रेम का सूत्र कट जाता है।

यह अदले बदले का प्रेम सच्चा प्रेम नहीं है। सच्चे प्रेम में लेन देन के प्रेम का अभाव हो जाता है। सहिष्णु प्रेम अनादर तक को सहन कर लेता है। माता का प्रेम सहिष्णु प्रेम कहलाता है। बच्चे उसे कितना ही तंग करे, उसके प्रेम में न्यूनता नहीं आती। कुटिल व्यवहार उसको घटा नहीं सकता, क्रूरता उसे मिटा नहीं सकती। यह सच्चा सहिष्णु प्रेम है। माता का हृदय उसमें सदैव डूबा रहता है। प्रभु इस सहिष्णु प्रेम से हमारे हृदय को भरपूर करे।



मिताहार

हम जीने के लिए खाते हैं, खाने के लिए नहीं जीते । यह सिद्धान्त आहार पर विचार करते समय सदा स्मरण रखना चाहिए । हमारे बहुत से रोग केवल आहार से पैदा होते हैं । पेट हमारे बहुत से दुःखों का कारण बनता है । तोवड़े के समान हम इसको भरते रहते हैं । थोड़े मनुष्य लुधा से प्रेरित हो कर खाते हैं । अधिकांश जिह्वा-लोलुप बन कर रसनेन्द्रिय की वृत्ति में ही लगे रहते हैं ।

थोड़ा खाओ, अधिक सुख पाओ । समय पर खाओ । अन्दाज से खाओ । सादा भोजन हमें अनेक रोगों से बचाता है । जिन परिवारों में विविध प्रकार के चटपटे खाने खाए जाते हैं उनमें औषधि-सेवन की भी साथ २ आवश्यकता बनी रहती है । उनमें डाक्टरों का सदा प्रवेश बना रहता है ।

आनन्दाभूत



उतना खाओ जितना हजम कर सको । अपनी जेब पर,
अपने स्वास्थ्य पर दया करो । यदि अपने डाक्टरों की फीस प्रति-
मास किसी शिक्षणालय को दान-रूप में देते रहो तो देश का
कितना कल्याण होगा ! सब दानों में विद्या-दान श्रेष्ठ है ।



तीक्ष्ण स्वभाव

तीक्ष्ण स्वभाव की मार तलवार की धार से भी तेज होती है। भाई बहन, माता पिता, तथा पति पत्नी सब के प्रति तीक्ष्ण-स्वभाव का बर्ताव छोड़ दो। मधुर भाषण द्वारा उनके हृदयों को अपनी ओर आकर्षित करो। मीठे स्वभाव से हम अपने निकटवर्ती बन्धुओं के जीवन में प्रेम का संचार करते हैं। यदि तुम कटु शब्द बोलते हो तो अपने स्वभाव को बिगाड़ते हो। दूसरों के दुःख को बढ़ाते हो।

यदि तुम्हारा स्वभाव तीक्ष्ण है तो उसे दूर करने का प्रयत्न करो। अपनी रोती हुई बहन के आँसू पोंछो और उसे पुचकारो, अपने चिड़चिड़े भाई के स्वभाव को सहन करो। अपनी माता के समक्ष अपने किये का पश्चात्ताप करो। अपनी भाग्य्या के हृदयोद्धार को बढ़ाओ। अपने मित्रों के सामने अपनी त्रुटियों को स्वीकार करो।

आनन्दामृत



ऐसा करने पर तुम्हारा तीक्ष्ण स्वभाव जाता रहेगा । उसके स्थान में नम्र स्वभाव की उत्पत्ति होगी । नम्र स्वभाव से न केवल तुम्हारे साथ रहने वाले अपि तु दूर रहने वाले सभी लोग प्रसन्न रहेंगे । अपने स्वभाव को मिठास चहुँ ओर फैलाओ, यही वेद तथा ईश्वर का आदेश है ।



मेरा और तेरा

मेरा और तेरा कहते २ आयु बीत जावेगी । न कुछ तेरा बनेगा, न कुछ मेरा । मेरे तेरे की स्वार्थवृत्ति छोड़ दो । सब कुछ ईश्वर का है, उसी का दिया हुआ है । यदि मेरे पास अधिक है तो उसकी कृपा से । यदि तुम्हारे पास अधिक है तो भी उसी की कृपा से ।

आओ हम सब मिल कर बाँट कर खाएं । यही वेदों का उपदेश है । जो दूसरों को खिलाए बिना खाता है, वह पाप खाता है । इसी शिक्षा के आधार पर यज्ञों का निर्माण किया गया था । जिन जातियों में मिल कर रहने और बाँट कर खाने की रीति प्रचलित है, वे जातियाँ सदा सुखी रहती हैं । जीवन-सुख की यही सीधी लकीर है । इस लकीर पर चलने ही से समाज-सुख की वृद्धि होती है ।

जब तुम ग्याना ग्याने धँटों तो पाहूँ और दृष्टिपात करा ।
देखो, कोई भूखभरी दृष्टि से तुम्हारी ओर देख तो नहीं रहा । यदि
कोई ऐसा व्यक्ति हो तो उसकी भूख मिटा कर ग्याना ग्याओ ।
उस ग्याने में जो मजा प्राणना यह स्वर्गीय आनन्द होगा ।

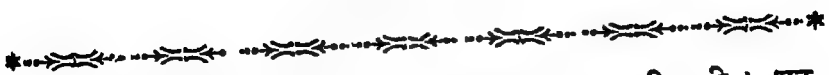


मुझे मांगना नहीं आता

माँ गना अच्छा गुण नहीं है। बिन मांगे मोती मिले
मांगे मिले न भीख। अपनों से भी मांग कर लेना
मैं बुरा समझता हूँ। जब मैं छोटा बच्चा था और मेरे घर में
वृद्ध जन बच्चों को चीजें बांटते थे तो मैं आँख बचाकर इधर
उधर हो जाता था। केवल इसलिए कि उस चीज़ को लेने के
लिए मुझे स्वयं हाथ पसारना न पड़े, अपि तु वे बुला कर मुझे
देवे। इस आदत से मुझे भारी लाभ हुआ है।

यदि लेना भी हो तो शान से लेना सीखो। लेने के लिए
हाथ पसारना, रोना धोना तथा गिड़गिड़ाना, ये सब बातें
निन्दनीय हैं। जब मैं किसी बच्चे को ऐसा करते देखता हूँ तो
मुझे उस पर दया आती है। मैं यही कहता हूँ कि उसके माता
पिता का ध्यान इस ओर नहीं गया अन्यथा वे इस दासवृत्ति को
उसमें न आने देते।

आनन्दामृत



मांगने की कुप्रवृत्ति इस देश में बढ़ती जा रही थी । यह भिखमंगों का अखाड़ा बन रहा था । ऋषि दयानन्द तथा महात्मा गान्धी जी ने इस देश को भिखमंगी नीति से हटाया है । शान से रहना, लेना और मांगना सिखाया है ।

५५

५५

५५

क्षमा करना सीखो

अपराध किससे नहीं होते ? मनुष्य भूल चूक का पुतला है । पग पग पर हम भूले करते हैं । यदि अपनी भूलों के लिए तुम क्षमा चाहते हो तो दूसरों से भूल हो जाने पर क्षमा क्यों नहीं करते ?

हम प्रति दिन ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि हे प्रभो ! भूलों के कारण हमें अपने से दूर न हटाओ, तो हम भूल करने वालों को अपने से दूर क्यों हटाएं ? अपराधी के कर्म से घृणा करो, परन्तु अपराधी को गले लगाने में सङ्कोच मत करो । अपने अगाध प्रेम के बल से उसे अपराध के पङ्खे से छुड़ाओ ।

क्षमा धर्म का मूल है । क्षमा पुण्य का मार्ग है । क्षमा अत्यन्त सुन्दर भाव है । क्षमा दुःखी दिलों की औषधि है । क्षमा करना सीखो ।



प्रेम-परीक्षा

प्रेम की परीक्षा कब होती है ? जब संकट आ पड़े ।
प्रेम का धर्म देना है । दिल खोल कर देना, निःस्वार्थ
भाव से देना, ऐसा देना जिस देने में लेने का नाम न हो ।
इस देने का अवसर तभी आता है जब संकट सिर पर आ
पड़ता है । संकट आने पर ही हमें प्रेमियों के प्रेम का परिचय
मिलता है ।

जो लोग इस समय तुम्हारे चहुँ ओर जमघट लगाए बैठे
हैं, जो मित्र २ कह कर तुम्हें पुकारते हैं, जिनको यदि तुम
सहायता की अंगुली पकड़ाओ तो सारा हाथ खींचने को तैय्यार
हैं, ऐसे प्रेमियों की परीक्षा दुःख के समय लो । देखो उस समय
वे तुम्हारे कितने निकट आते हैं । सुख के थार तो सभी हैं,
दुःख में विरले ही साथ देते हैं ।

आनन्दामृत



जब तुम दूसरो के प्रेम की परीक्षा करते हो तो अपने प्रेम की परीक्षा भी लिया करो । जब दूसरों के दुःखो मे तुम सहायक नहीं होते तो अपने दुःख मे दूसरो की सहायता की आशा क्यों करते हो ? जैसा करोगे वैसा भरोगे । दूसरों से प्रेम करना सीखो तब दूसरे तुम्हारे साथ प्रेम करेगे ।

ईश्वर से प्रेम की भिक्षा मांगो । वह प्रेम का अखुट भण्डार है । यह संसार उसके असीम प्रेम का विस्तार है । प्रभु के प्रेम का परीक्षण पल पल मे हो रहा है । प्रभु-प्रेम का अनुकरण करो ।



संसार में शासन बहुत है

हसरो को नियन्त्रणा मे रखने के लिए शासन बहुत अच्छा साधन है, परन्तु लोग शासन की अधिकता से दुःखी हो रहे हैं। जो वस्तु अपनी सीमा को उल्लङ्घन कर जाती है, वह दुःख का कारण बन जाती है। अतः शासन कम करो। उसकी अधिकता न होने दो। जिस गृह मे बच्चों के ऊपर माता पिता का अधिक शासन होता है उसमे बच्चों का नैसर्गिक विकास नहीं होने पाता। शिष्यों पर अध्यापको का शासन भी यदि उचित सीमा से बढ़ जाय तो हानिकारक होता है। शिष्यों की मौलिकता जाती रहती है।

शासन की न्यूनता से उतनी हानि नहीं होती जितनी कि उसकी अधिकता से। शासन वस्तुतः बाह्य दबाव की सूचना देता है। इसमे क्रूरता के अंश का अन्देशा रहता है। दबाव डाल कर



दूसरों को अपने अधीन करना बुरा है । परन्तु दब कर दूसरों के अधीन हो जाना उससे भी बुरा है । न किसी से दबो, न किसी को दबाओ ।

सब से प्रेम का सम्बन्ध जोड़ो । प्रेम का शासन उच्च कोटि का शासन समझो । इस शासन में शासक तथा शासित दोनों का भला है ।



पछताना ठीक नहीं

पछताना पीछे से तपने का नाम है। यह व्यर्थ शोक का सूचक है। पछताने से कोई लाभ नहीं होता, प्रत्युत हानि होती है। इसमें एक तो समय का नाश दूसरे शक्ति का ह्रास होता है। लाभ तो इसलिए नहीं होता कि जो समय हम पछताने में लगाते हैं वही किसी अच्छे कार्य में लगाया जा सकता था। हानि इसलिए होती है कि पछतावे में हम अपने हृदय को क्षीण कर देते हैं।

जिस बात का तुम्हें पछतावा हो रहा है यदि उसका लौट आना सम्भव है तो उसके लिए प्रयत्न करो। उस दशा में पछतावा व्यर्थ है। यदि उसका लौट आना सम्भव नहीं तो सन्तोष करो। उस दशा में भी पछतावा व्यर्थ है। पछताने के स्थान में पुनः कर्म करने के लिए कमरबस्ता हो जाओ। कर्म का संकल्प हृदय में आशा की मलक पैदा करता है। आशा से उत्साह पैदा होता है। उत्साह सफलता की कुंजी है।



पीछे याद आने से क्या लाभ !

प्रायः हम समय से पीछे रहते हैं। समय पर काम करने की आदत इस देश में बहुत कम पाई जाती है। जिसे देखो यही शिकायत करता है “ओह ! मैं भूल गया, अच्छा अब कर देता हूँ” ऐसा कहने वाला यह नहीं समझता कि अब के करने में और तब के करने में बड़ा अन्तर रहता है। जो कार्य जिस समय करणीय होता है उसी समय उसकी शोभा होती है। बाद के करने में उसका गौरव जाता रहता है। विवाहोत्सव के पीछे बाजों गाजों का क्या अर्थ ?

अतः याद रखो समय चूक जाने से करणीय कार्य आदर्शनीय नहीं होता समय चूकने का फल पछताना होता है। समय-पालन का फल मनोरथ की सिद्धि। अतः समय को सदा ध्यान में रखो। समय ही हमारा मूल-धन है। समय ही जीवन है।

आनन्दामृत



“अब पछताए क्या होत जब चिड़ियां चुग गईं खेत” यह कहावत अपने विषय में कभी किसी को न कहने दो । जीवन के खेत की चिड़ियों से रक्षा करो । सर्वदा सावधान रह कर अपने जीवन के पल २ को अच्छे कर्मों में लगाए रखो । और सर्वदा याद रखो कि पीछे याद आने से कोई लाभ न होगा ।



प्रेम और सेवा

प्रेम और सेवा का अटूट सम्बन्ध है। प्रेम सेवा का स्रोत है। सच्ची सेवा प्रेम-भाव के बिना नहीं हो सकती। माता और पत्नी की सेवा जगत-प्रसिद्ध है। उनकी सेवा के अगाध रूप को कौन नहीं जानता ? परन्तु उनकी सेवा उनके सच्चे प्रेम का ही फल स्वरूप होती है।

जब हृदय प्रेम से शून्य हो, जब उसकी तन्त्री प्रेमोल्लास से न बजती हो, तो सेवा किसको सूझती है ? प्रेम का ज्वार-भाटा जब आता है तो सेवा रूपी नदी में बाढ़ आ जाती है। प्रेम और सेवा के परस्पर सम्बन्ध को समझो यह दोनों भाव इकट्ठे रहते हैं दोनों के उपार्जन का प्रयास करो। तुम्हारे घर में ही उनकी प्राप्ति का अवसर और क्षेत्र उपस्थित है। अपने भाई बहिन, माता पिता और बन्धुवर्ग से बढ़ कर तुम्हारे प्रेम और सेवा के भाजन और कौन हो सकते हैं ?



ईश्वर हमारे लिये क्या सोचते हैं ?

जिस प्रभु ने हमें आँख, नाक, कान आदि इन्द्रियां देकर इस संसार में भेजा है, वह अवश्य हमारा भला चाहते हैं। प्रभु की हमारे लिए सब से बड़ी आज्ञा यह है कि हम अपनी जीवन-यात्रा को भली प्रकार समाप्त करें। शैथिल्य से दूर रहें। अपने जीवन की सफलता के लिए प्रयत्न करें।

हमारा इस जगह में आने का अवश्य कोई प्रयोजन है, जिसे परमात्मा ने हमारी हितचिन्ता की दृष्टि से नियत किया है, उस प्रयोजन की सिद्धि हमारा परम धर्म है। जब हम उस ईश्वरीय प्रयोजन का चिन्तन छोड़ देते हैं। तो अपने जीवन को निकम्मा, व्यर्थ और अनुपयोगी बना लेते हैं।

हम सब ईश्वर के “इकलोते” बेटे हैं उसकी दृष्टि में कोई



भेद भाव नहीं । सब समान रूप में उसके प्रेमपात्र हैं । वह सदैव हमारा हितचिन्तन करते हैं । हम चाहे उनको भूल जावें परन्तु वे हमें नहीं भूलते । आओ, इसी आशा और विश्वास में जियें ।



आत्मिक जुधा

शरीर की जुधा भोजन से निवृत्त होती है । आत्मा की जुधा धर्माचरण से । जब हमें भूख लगती है तो भोजन मांगते हैं । जब प्यास सताती है तो पानी की इच्छा प्रकट करते हैं । परन्तु आत्मा की जुधा मिटाने के लिए हमें कोई उपाय नहीं सूझता ।

यदि तुम आत्मिक जुधा अनुभव करते हो तो सदाचार के मार्ग का अवलम्बन करो । उस मार्ग पर चलने ही का नाम धर्माचरण है । उसी मार्ग पर तुम्हें सत्सङ्गी मिलेंगे जो तुम्हारी आत्मिक जुधा को दूर करेंगे । तुम्हारी भावनाओं को पूर्ण करेंगे ।

जिस प्रकार शारीरिक जुधा के बढ़ने से शारीरिक स्वास्थ्य बढ़ता है, उसी प्रकार आत्मिक जुधा के बढ़ने से आत्मिक स्वास्थ्य भी बढ़ता है । धन्य हैं वे लोग जिनकी आत्माएं बलिष्ठ हैं, जिनको शारीरिक भोजन के साथ २

आत्मिक भोजन भी मिलता रहता है। सच्चा सुख संसार में ऐसे मनुष्यों को ही प्राप्त होता है।

जो खा गए सो खो गए। जो दे गए सो ले गए ॥

भोग और त्याग का कैसा सुन्दर चित्र इस कहावत में खींचा गया है, जो कुछ हम खाने पीने और पहरने पर व्यय करते चले जाते हैं, वास्तव में वह सब धन हम खोते चले जा रहे हैं। वह धन-राशि हमसे छिनती जा रही है, परन्तु वह धन जो हम दूसरों के कष्टों को दूर करने के लिए अपने हाथों देते हैं वह हमारी परमार्थ-राशि में संचय हो रहा है।

परोपकारार्थ देने से जब तुम भूखे की भूख को दूर करते हो या प्यासे की प्यास को बुझाते हो तो तुरन्त तुम्हारी आत्मा अन्दर से साक्षी देती है। धीमी आवाज़ से कहती है कि वह धन तुम दे नहीं रहे अपि तु ले रहे हो, खो नहीं रहे अपि तु संचय कर रहे हो।

देते समय उदारता-पूर्वक दो। भिक्क को छोड़ कर दो। निःसंकोच देना सीखो। यह तभी हो सकेगा जब तुम्हे परोपकार में विश्वास हो। जब तुम्हें ईश्वर में पूरी श्रद्धा हो। परमात्मा हमारे दिये हुए को नष्ट नहीं होने देते। हमारे जन्म और कर्म फल में उसकी गिनती होती रहती है।



दुःख के पीछे देखो

जब दुःख के मेघ गरजते हैं तो हमारे हृदय हिल जाते हैं। हमारी आशाएँ ढीली पड़ जाती हैं। हम इतने भयभीत हो जाते हैं कि हमें कुछ दीखता नहीं, हमें कुछ सूझता नहीं।

उस समय हमें स्मरण रखना चाहिए कि दुःख रूपी मेघों के पीछे सुखरूपी सूर्य चमक रहा है, जो समय पर इन मेघों को छिन्न भिन्न कर देगा और उज्ज्वल स्वरूप में हमारे सामने प्रकाशित हो जावेगा।

शोक की नदी के पार सुख की खेती लहलहा रही है। उस का आनन्द तभी अनुभव हो सकता है जब हम इस नदी को पार कर लेवें। जब परीक्षा की घड़ी हमारे सिर पर खड़ी हो उस समय धैर्य से ही काम चलेगा, घबराने से कुछ न बनेगा। हमारी निराशा प्रभु की आशा का अवसर उत्पन्न करती है।

हमारी हानि हमारे लाभ में परिणत होजाती है जब हम धैर्य-पूर्वक उस का सामना करते हैं । आर्यों के जीवन में घव-राहत का क्या काम? जिस दुःख में हमें प्रभु चरण की याद आये वह दुःख शिरोधार्य है । जिस सुख में हम ईश्वर को भूल जाएं वह सुख त्याज्य है ।

सुख के सिर पर सिल पड़े जो तुझ को विसराय,
बलिहारी उस दुःख के जो तब चरण में लाय ।



बहिरा बनने का समय

बहिरा न होते हुए भी हमें कभी २ बहिरा बन जाना चाहिये, जब कोई दूषित कलुषित शब्द बोल रहा हो, जब कोई निन्दा चुगली या लोकापवाद कर रहा हो तो उस समय जान बूझ कर बहिरा बन जाओ। जिस तरह तुम्हारी आंखें प्रतिकूल पदार्थ के निकट आने पर बन्द हो जाती हैं उसी तरह तुम्हारे कान भी न सुनने योग्य शब्दों को पाकर बन्द हो जाने चाहिए। वेद कहता है—

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षिभिर्यजत्राः ।

हे परमात्मन् ! हम सदा अपने कानों से भद्र-बाणी सुने और अपनी आंखों से कल्याणकारी चीजों को देखें, कानों का दुष्प्रयोग हमें कदापि न करना चाहिए। चुगली खाने वाले को तुम अपनी चेष्टा से प्रकट कर दो कि उसका व्यवहार तुम पसन्द नहीं करते। यदि तुम अपने कान उस के अर्पण

कर देते हो तो उसकी बुरी आदत की जिम्मेदारी अपने सिर लेते हो ।

शिष्टाचार यही है कि धैर्य-पूर्वक दूसरों की बातें सुनो परन्तु सुनो वही जो तुम्हें सुनना चाहिए । अन्यथा कानों के द्वार बन्द कर लो और बधिर बन जाओ ।



वैयक्तिक प्रभाव

मनुष्य शक्तियों का भण्डार है वह शक्तियों का केन्द्र है। उस का प्रभाव चहुँ ओर फैलता है। उसके इर्द गिर्द रहने वाले उसके प्रभाव से प्रभावित होते हैं। यदि हमारा जीवन उच्च तथा चरित्र उन्नत है तो उस का प्रभाव दूसरों के लिये वरकत का काम देता है। यदि इसके विपरीत हो तो हम अपने प्रभाव से दूसरों को हानि पहुँचाते हैं।

सदा इस प्रकार यत्न करते रहो कि तुम्हारे प्रभाव से दूसरों को लाभ पहुँचे। जो लोग अपने प्रभाव से दूसरों को सन्मार्ग से हटा कर पथ-च्युत कर देते हैं, वे पाप के भागी बनते हैं। आओ हम विचारे कि हमारे जीवन का प्रभाव दूसरों के आकर्षण का साधन कैसे बन सकता है ?

यदि हम कर्तव्य-पालन में तत्पर रहे, अपने उत्तरदायित्व को भली प्रकार समझे, अपने मन वचन और नाणी को



सदैव धर्म्मानुकूल बनावें तो हमारा वैयक्तिक जीवन उत्तम प्रभाव पैदा करने वाला होगा । अपने सहवासी, निकटवर्ती सज्जनों को हम अपने चरित्र के रंग में रंग देगे । परमात्मा हमें ऐसा प्रभाव प्रदान करें जो सब के लिए कल्याणकारी हो ।



दुःख का वास्तविक व्यापार

दुःख का वास्तविक व्यापार न समझ कर ही हम उससे घबराते हैं, भागते हैं और शिकवा शिकायत करते हैं, घबराने, भागने और शिकायत करने से हमारा दुःख दूर नहीं होता अपि तु बढ़ता है। दुःख के रहस्य को समझने का यत्न करना चाहिए

दुःख वस्तुतः सुख का पूर्ववर्ती होता है। दुःख के बाद सुख आता है, ऐसा प्रकृति का नियम प्रतीत होता है। अतः दुःख के उपस्थित हो जाने पर उसे प्रसन्नता-पूर्वक सहन करना चाहिए। हंस २ कर उसे टाल देने का प्रयत्न करना चाहिए। रोने धोने और चिल्लाने को बन्द कर के उस पाठ की ओर ध्यान देना चाहिए जो दुःख की घटना हमें सिखाती है। प्रत्येक दुःख ईश्वर की ओर से कोई न कोई सन्देश लाता है। उस सन्देश को ध्यान-पूर्वक सुनो। प्रत्येक दुःख हमारी आँखों के



सामने से अज्ञान के आवरण को दूर करता है और वस्तु-स्थिति का हमें बोध कराता है ।

जब हम दुःख से दुःखी होते हैं तभी सुख के वास्तविक मूल्य को समझते हैं । सुख की कदर दुःख में ही मालूम होती है । दुःख की भट्टी में पड़ कर मनुष्य कुन्दन बन जाता है । उसका चरित्र चमकने लगता है । उसके जीवन की शोभा और आभा बढ़ती है । दुःख हमें ईश्वर के निकट पहुँचाता है । हमारे गर्व को चकनाचूर कर देता है । हमारे भीतर नम्रता का संचार करता है । दूसरे मनुष्यों के साथ सहानुभूति तथा प्रेम करना सिखाता है । यही दुःख का वास्तविक व्यापार है ।



मीठे संस्मरण

आज हम कल के लिए संस्मरणों का सञ्चय कर रहे हैं। हमारे वर्तमान अनुभव भविष्य में हमारे संस्मरण बन जाते हैं। अच्छे कर्म, मीठे संस्मरण पैदा करते हैं और दुष्कर्म, दुःख दायक संस्मरण। आज, यदि हम एकान्त में बैठ कर अपनी बाल्यावस्था का चिन्तन करें तो हमें उस काल के अच्छे, बुरे संस्मरण हमारी आँखों के सामने मूर्तरूप में दिखाई देंगे, और हमारे सुख, दुःख का साधन बनेंगे।

यदि यह बात सत्य है कि अच्छे या बुरे संस्मरण हमारे सुख, दुःख का कारण बनते हैं तो हमें सावधान हो कर अपनी वृद्धावस्था के लिए अभी से मीठे संस्मरणों के संचय का मार्ग अवलम्बन करना चाहिए। अपनी युवावस्था को इस प्रकार व्यतीत करें कि वृद्धावस्था में सिवाय मीठे संस्मरणों के तुम्हें अन्य किसी बात की स्मृति न होने पावे।



वृद्धावस्था में जब तुम अपने भूतकाल का चिन्तन करो तो तुम्हारी आँखों के सामने सुख का भण्डार खुल जाना चाहिए। यह तभी सम्भव हो सकता है जब हम अभी से सावधान होकर मृदु, सुन्दर तथा मधुर व्यवहार करना प्रारम्भ कर दें। अपने भाई, बहिन माता, पिता तथा अन्य सम्बन्धियों के प्रति ऐसा सुखप्रद व्यवहार करे जो भविष्य में मीठे संस्मरण पैदा करने वाले हों



अनुकरण

अनुकरण मनुष्य का स्वाभाविक धर्म है । आयु की प्रत्येक अवस्था में हम किसी न किसी बात का अनुकरण करते रहते हैं, परन्तु अनुकरण सदैव उत्तम बातों का होना चाहिए । बुरी बातों के अनुकरण से मनुष्य अधोगति को प्राप्त होता है ।

यदि देवताओं का अनुकरण करोगे तो देवता बन जाओगे । राज्ञसों के अनुकरण से राज्ञस । अनुकरण द्विमुखी तलवार है यह मनुष्य के सुधार अथवा बिगाड़ दोनों में काम आती है ।

अपने चहुँ ओर रहने वाले व्यक्तियों के बुरे गुणों का अनुकरण कदापि न करो, केवल उनके शिष्ट गुणों को अपनाओ । इसीमें तुम्हारा भला है । यदि तुम्हें अभिमानी से वास्ता पड़ा है तो तुम उसके अभिमान का अनुकरण न कर के उसके स्थान में नम्रता को धारण करो । अनुकरण उन्हीं बातों



का होना चाहिए जो सुख की वृद्धि करने वाली हों । यदि तुम्हारा साथी उत्तम और मूल्यवान वस्तुओं को खरीद सकता है तो उसे मुबारक हो । परन्तु यदि तुम सामर्थ्य न रखते हुए उसका अनुकरण करोगे तो अपने लिए दुःख मोल लोगे । बच्चों की अनुकरण-शक्ति पर उचित अनुचित का प्रतिबन्ध सदा लगाते रहो । अनुकरण-शक्ति तभी कल्याणकारी होगी ।



विवेक

हिताहित, लाभालाभ, भले बुरे की पहिचान कराने वाली शक्ति का नाम विवेक है। जो मनुष्य विवेक-शक्ति से काम लेता है उसका सदा कल्याण होता है। विवेक-शून्य मनुष्य जीवन में सदा ठोकरें खाता है।

धर्म के स्वरूप का ज्ञान भी विवेक द्वारा उत्पन्न होता है। जो विवेक-शक्ति से काम लेते हैं वे उत्तरोत्तर उन्नति को प्राप्त होते चले जाते हैं। विपरीत इसके जो विवेक शक्ति को ठुकराते हैं और मनमानी करते हैं, वे अधोगति को प्राप्त होते हैं।

यदि सच पूछो तो विवेक द्वारा ही मनुष्य का पशु से भेद होता है। मननशीलता में ही हमारा मनुष्यत्व रहता है। गृहस्थियों को विवेक की प्रचुर आवश्यकता रहती है। गृहस्था-

श्रम का सारा सुख इसी पर अवलम्बित रहता है। जिस गृह में विवेक का राज्य नहीं, वहाँ सुख का राज्य भी नहीं हो सकता। बाल बच्चों को घर में ही विवेक की शिक्षा मिलनी चाहिए। विवेक-सम्पन्न माता पिता धन्य हैं !



तेरी इच्छा पूर्ण हो

ऋषि दयानन्द जब मृत्यु-शय्या पर थे तो उनके मुख से बार २ यह शब्द निकले “हे प्रभो ! तेरी इच्छा पूर्ण हो ।” ईसा मसीह ने सूली पर चढ़ कर यही शब्द उच्चारण किये थे । बहुत से लोग इसका यह तात्पर्य समझते हैं कि यह शब्द मृत्यु के समीप पहुँचने पर ही बोले जाते हैं । वस्तुतः यह बात ठीक नहीं । महात्मा लोग क्षण क्षण पल पल में प्रभु की इच्छा पूर्ण करते हैं । दयानन्द तथा ईसा ने अपना सारा जीवन ईश्वरेच्छा की पूर्ति में लगा दिया था । जो शब्द उन्होंने मृत्यु के समीप अपनी जवान से उच्चारण किये वही शब्द वे आयु-भर अपने चरित्र से उच्चारण करते रहे ।

अपने प्रत्येक कार्य में, प्रत्येक कर्तव्य में ईश्वरेच्छा को पूर्ण करते जाओ । अपनी इच्छा को ईश्वर की इच्छा का प्रति-रूप बनाओ तभी यह कहने के अधिकारी बनोगे कि “हे प्रभो ! तेरी इच्छा पूर्ण हो ।”



जब हम अपने सांसारिक इष्ट मित्रों को इच्छाओं को पूर्ण करने में प्रसन्नता प्राप्त करते हैं तो उस परम इष्ट, परम मित्र परमात्मा को इच्छा पूर्ण करने में हमें कितनी प्रसन्नता प्राप्त होगी !



प्रलोभनों पर विजय

प्रायः लोग प्रलोभनों के सन्मुख भयभीत हो कर भागते हैं, उनसे दूर रह कर निश्चिन्त रहना चाहते हैं। यह धर्म का मार्ग नहीं, कायरता का मार्ग है। धर्म संघर्षण सिखाता है। संग्राममय जीवन व्यतीत करने की आज्ञा देता है।

प्रलोभनों से भागने की अपेक्षा उन पर विजय प्राप्त करने का यत्न करो। ऐसे बलवान बनो कि प्रलोभन तुम्हारे समीप आने ही न पावे। जीवन का कोई सुख विना प्रयत्न प्राप्त नहीं होता। यदि तुम उत्कृष्ट चरित्र बनाना चाहते हो तो विना प्रलोभनों के साथ संग्राम किये तुम्हें चरित्र प्राप्त न होगा।

प्रलोभनों की खाई पार करने पर ही सुख प्राप्त होता है। जीवन की सुख रूपी, सुन्दर भूमि को पहुँचने के लिए



प्रलोभनों की नदी पार करनी पड़ेगी । जब तुम प्रलोभनों को जीत लोगे तो सुख के द्वार तुम्हारे सन्मुख खुल जावेंगे । धन्य हैं वे जो प्रलोभनों को पाओं तले रोद कर दूसरों को शूरता का मार्ग दिखाते हैं । सफलता ऐसे ही व्यक्तियों का स्वागत करती है ।



सौन्दर्य

सौन्दर्य किस को नहीं भाता ? सुन्दर प्राकृति को देख कर सभी प्रसन्न होते हैं । सौन्दर्य के साथ सभी का अनुराग रहता है । सौन्दर्य का आकर्षण प्रत्येक हृदय अनुभव करता है । सौन्दर्य स्वयं ईश्वर का स्वरूप है ।

भक्त लोग ईश्वर को सौन्दर्य में देखते हैं । तार्किक उस को सत्य में चिन्तन करते हैं । सुन्दर फूल को देख कर कवियों की कल्पना जागृत हो जाती है । साधारण मनुष्यों को भी सौन्दर्य के अनुभव से रोमाञ्च हो उठता है । सभी मनुष्य सुन्दर पदार्थ की समीपता चाहते हैं उसे ग्रहण कर लेने की इच्छा प्रकट करते हैं ।

सौन्दर्य के साथ निकृष्ट भावों का जोड़ कभी न होने दो । जिन लोगों को सौन्दर्य में नीच भाव भासने

आनन्दामृत



लगते हैं वे सौन्दर्य के महत्त्व को भूल कर उसे अपनी नीच वासनाओं की तृप्ति का साधन बना लेते हैं। सौन्दर्य ऐसे व्यक्तियों को स्वर्ग से हटा कर नरक की ओर धकेलता है।



सौन्दर्य और आडम्बर

सौन्दर्य और आडम्बर मे प्रायः भेद नहीं किया जाता । सौन्दर्य स्वाभाविकता मे रहता है, आडम्बर कृत्रिमता में । शरीर को जेवरो से लथपथ कर लेने से केवल बाह्याडम्बर बढ़ता है, सौन्दर्य नहीं बढ़ता । आडम्बर को सौन्दर्य समझ कर जो लोग अपना रुपया उसकी वृद्धि में लगाते हैं वे व्यर्थ धन का व्यय करते हैं । जो युवक अथवा युवतियां आभूषणो, वस्त्रों या कृत्रिम हाव भाव मे सौन्दर्य ढूँढती हैं वे सौन्दर्य के वास्तविक स्वरूप को नहीं समझतीं ।

फूल का सौन्दर्य, सूर्योदय अथवा सूर्यास्त का सौन्दर्य, पर्वत अथवा समुद्र का सौन्दर्य स्वयं भासता है । उसे किसी कृत्रिम साधन की आवश्यकता नहीं होती । उस का विकास अथवा प्रकाश अपने आप होता है ।

आनन्दामृत



शरीर का सौन्दर्य स्वास्थ्य में रहता है, आत्मा का चरित्र में । शरीर का लावण्य उसकी सरलता और स्वाभाविकता से टपकता है । रंगीले और चमकीले वस्त्र उस को छिपाते हैं, दिखाते नहीं । सौन्दर्य और आडम्बर का भेद समझो । एक को दूसरे का स्थान न लेने दो ।



छोटी सेवा

संसार में बड़ी बड़ी सेवा सब करना चाहते हैं, परन्तु छोटी सेवा करने से घबराते हैं। बड़ी सेवा में वे नाम सम्भते हैं, छोटी सेवा अज्ञात रूप से करनी पड़ती है। इस में वाह वा नहीं मिलती। छोटी सेवा पर ताली नहीं पिटती, इसी लिये इसकी ओर हमारा झुकाव नहीं होता।

परन्तु प्रकृति का नियम विचित्र है। बड़ी सेवा करने के योग्य मनुष्य वनता ही तब है जब छोटी छोटी सेवा वह कर चुकता है। बच्चा चलता है, जब खड़ा होना सीख लेता है। दौड़ता है, जब चलना सीख जाता है। उन्नति का नियम क्रमशः वृद्धि है।

यदि तुम बच्चे को चलना सीखने से पूर्व दौड़ने की आज्ञा देगें तो वह मुंह के बल गिरेगा। इसी नियम के अनुसार पहले छोटी छोटी सेवा करना सीखो, तभी तुम बड़ी सेवा के अधिकारी बनोगे।



कैसे निभेगी ?

तुम कहती हो मेरे पति का स्वभाव तीक्ष्ण है, मेरी उस के साथ कैसे बनेगी ? तुम कहते हो मेरी पत्नी का स्वभाव कटु है, मेरी उस के साथ कैसे निभेगी ? प्रश्न बनने का नहीं, बनाने का है । निभने का नहीं, निभाने का है । चाहे बने चाहे न बने, तुम्हें बनानी पड़ेगी । चाहे निभे चाहे न निभे, तुम्हें निभानी पड़ेगी ।

सर्वांश में अनुकूलता संसार में नहीं मिलती । और मिले भी कैसे ? अनुकूलता उत्पन्न करने में ही हमारे जीवन का गौरव है । प्रकृति की बहुत सी घटनाएँ हमें प्रतिकूल दिखाई देती हैं । पग पग पर हमारा उनके साथ विरोध हो रहा है । हमारा पुरुषत्व इसी में है कि प्रकृति को हम अपने अनुकूल बनावें । उसे अपनी दासता में लावें ।

यदि सारा जीवन ही संघर्षमय है तो गृहस्थ की छोटी



छोटी प्रतिकूल अवस्थाओं का कहना ही क्या ? उनसे हतोत्साह होने की आवश्यकता नहीं । नीति और प्रीति से सब कुछ सिद्ध किया जा सकता है । धैर्य धर्म है । उसका फल मीठा है । यदि धैर्य न छोड़ोगे तो तुम्हें यह कहने की आवश्यकता न होगी कि कैसे बनेगी ।



अभ्यास और विचार

बहुत से मनुष्य सदा अच्छा सोचते हैं, परन्तु बुरा करते हैं। अच्छा सोचने से क्या लाभ ? जब उस का फल अच्छा कर्म न हो। बात यह है कि करना न करना हमारे अभ्यासो (आदतो) पर निर्भर होता है। जब तक हम उत्तम विचारों को उत्तम कर्मों में परिणत नहीं करते तब तक हमारे अभ्यास नहीं बनते। जब अभ्यास बन जाते हैं तो जीवन की बागडोर उन्हीं के हाथ रहती है।

केवल उत्तम विचारों से काम नहीं चलता। उत्तम कर्मों की जरूरत बनी रहती है। अपने अभ्यास ऐसे बनाओ कि तुम्हारे उत्तम विचार सदा उत्तम कर्मों का रूप धारण करते रहे। विचार और आचार की संगति होना जरूरी है। जब तक मेरे कहने और करने में एकता नहीं तब तक लोग मुझ पर विश्वास नहीं करेंगे। अपने मन्तव्य और कर्तव्य का विवाह रचाओ। उत्तम फल उत्पन्न होंगे जिनको देख जगत रीमेगा।



सूर्यास्त होने से पूर्व

सूर्यास्त होने से पूर्व हमें बहुत कुछ कर लेना चाहिए ।

८ अपनी की हुई प्रतिज्ञाएं तथा अपने प्रारम्भ किये कर्तव्यों को पालन कर लो । यदि कोई सेवा का कार्य हाथ में लिया है तो उसको भी निश्चित अवधि तक पहुँचा लो ।

यदि तुमने किसी का दिल दुःखाया है या किसी को मनसा, चाचा, कर्मणा पीड़ा पहुँचाई है तो सूर्यास्त से पूर्व अपने अपराध के लिये उससे क्षमा मांग लो । पश्चात्ताप में देरी न होनी चाहिये । समय किसी की प्रतिज्ञा नहीं करता । हम उसकी प्रतीक्षा क्यों करें ?

यदि तुम कहो कि भगड़े का कारण कोई दूसरा व्यक्ति है और अपराध वास्तव में उसका है तो भी उचित यही है कि प्रेम का सूत्र तुम्हारे हाथों से बान्धा जाय । परस्पर विद्वेष बढ़ जाता है यदि सूर्यास्त से पूर्व तुम उसका निपटारा नहीं कर लेते ।



गौरव का पात्र भगड़ा मिटाने वाला होता है न कि भगड़ा चलाने वाला । अपने भगड़ों से रात्रि को न आने दो । उसके आने के पूर्व ही अपने हृदय का मैल धो डालो । टूटे हृदयों को जोड़ लो । तब तुम सुख चैन की नीद सो सकोगे ।



ईश्वर की दृष्टि में

ईश्वर की दृष्टि में कौन बड़ा है और कौन छोटा ? संसार में सब मनुष्यों के अपने अपने गुण होते हैं जो उनका एक दूसरे से भेद करते हैं। कोई दो व्यक्ति समान उत्पन्न नहीं होते। गुण-भेद से कर्तव्य-भेद पैदा होता है अतः हम सब के अपने अपने कर्तव्य हैं, जिनका पालन हमारे लिए अनिवार्य है।

सृष्टि की रचना में हम सब पुर्जों के समान आवश्यक अङ्ग हैं। किसी एक पुर्जे के ढीला पड़ जाने से सारी मशीन को हानि पहुँचती है। अतः सब पुर्जों का ठीकठाक रहना मशीन की सफलता के लिये आवश्यक है।

ईश्वर की दृष्टि में छोटे बड़े का प्रश्न ही नहीं उठता। सब मनुष्य अपने अपने स्थान पर ईश्वर-प्रदत्त शक्तियों से अपना अपना कार्य कर रहे हैं जो मनुष्य जाति के

सामूहिक भले के लिये होता है। जो दूसरों की स्थिति को देख कर जलते नहीं, अपि तु प्रसन्न होते हैं और अपनी स्थिति के लिए ईश्वर का धन्यवाद करते हैं वे मनुष्य धन्य हैं ।



कल नहीं आज

जो करणीय है वह आज ही कर लो । उसको कल पर मत छोड़ो । “आज” सर्वदा तुम्हारे पास है, “कल” की कौन जाने । आज का कर्तव्य आज ही समाप्त कर डालो । आज तुम्हारे रोगी मित्र को तुम्हारी सेवा की आवश्यकता है । यदि आज तुम उसकी सेवा के लिये नहीं पहुँचते तो स्यात् कल वह चल बसे और तुम हाथ मल मल पछताते रह जावो ।

यदि आज प्रलोभन में आए हुए किसी व्यक्ति को तुम्हारी सलाह मशवरे की आवश्यकता है तो आज ही उसके पास पहुँचो । कल सम्भवतः वह परास्त हो लज्जा की धूलि में लथ-पथ हो जावे । उस समय तुम्हारे उपदेश से उसे क्या लाभ होगा ?

सुखियों के सुख में, अथवा दुःखियों के दुःख में, आज

आनन्दामृत



ही शरीक हो जावो । “आज” हाथ से न जाने पावे । “आज” ईश्वरीय कृपा का कोष है । “कल” घातक है; हजारों जीवन और लाखों आशाओं का बलिदान ले चुका है । अब उस “कल” का पीछा छोड़ो और “आज” के पुजारी बनो ।



भावी भय

भावी भय का चिन्तन कर के अपने जीवन को दुःख-मय मत बनाओ। भावी संकटों का विचार वर्तमान समय के सुखों को दूर करने वाला होता है। जब तक सूर्य चमकता है, जब तक हमारे हाथ पाँव उसके प्रकाश में कार्य कर सकते हैं, तब तक भावी भय को भुला कर हमें कार्य करते रहना चाहिए।

रात्रि की छाया मुझे क्यों डराती है ? जब मेरे प्रभु मेरे साथ हैं, जब मेरी आत्मा उनकी इच्छा पूर्ति में तत्पर है, जब अवसर और शक्ति मेरे हाथ में है तब मुझे भावी का भय क्यों हो ?

आज के उपस्थित सुखों का उपभोग करो। स्वयं आनन्द उठाओ, दूसरों को लाभ पहुँचाओ। ईश्वर में अपनी सच्ची

आनन्दामृत



भक्ति और अगाध प्रेम बनाए रखो । हर प्रकार का भावी भय भाग जाएगा । जो ईश्वर को नहीं भूलते, ईश्वर उनको नहीं भूलता । सदा उन्हें अपनी छत्रच्छाया में रख कर उनके सुखों को बढ़ाता है ।



हृदय-सौन्दर्य

तुम्हें अपने भवन के सौन्दर्य पर अभिमान है ।

७ तुम अपने बागीचे का वर्णन करते नहीं थकते । तुम्हें अपने वस्त्रों आभूषणों का सौन्दर्य दम नहीं लेने देता । तुम्हें अपने शरीर का सौन्दर्य ज़मीन पर आँखें लगाने नहीं देता, परन्तु यह सब सौन्दर्य हृदय-सौन्दर्य के सामने तुच्छ हैं ।

हृदय-सौन्दर्य सदाचार तथा आत्मिक पवित्रता से उत्पन्न होता है । संसार में हृदय-सौन्दर्य की तुलना कोई दूसरा पदार्थ नहीं कर सकता । हृदय हमारे जीवन का केन्द्र है । सारी शक्ति का स्रोत है ।

हृदय-सौन्दर्य की कान्ति अलौकिक होती है । उसका अद्भुत प्रभाव भौतिक सौन्दर्य से अधिक आकर्षण रखता है । अतः सब से पूर्व हृदय-सौन्दर्य का सम्पादन करो । यदि सुन्दर

स्वरूप परमात्मा तुम्हारे हृदय में निवास करते हैं तो हृदय-सौन्दर्य अपने आप देदीप्यमान होगा। जहाँ प्रभु निवास करे वहाँ उनका सौन्दर्य अवश्यमेव रहता है। केवल पवित्र हृदय में पवित्र सत्ता का निवास सम्भव है। हृदय को पवित्र बनाओ तभी हृदय-सौन्दर्य प्राप्त होगा।



चरित्र-निर्माण

जिस प्रकार एक सुन्दर भवन निर्माण करने के लिए कारीगरों को एक २ पत्थर और ईंट बड़ी सावधानी से लगानी पड़ती है ठीक उसी प्रकार और उससे भी अधिक सावधानी से चरित्र के भवन का निर्माण होता है। चरित्र के भवन में ईंटों के स्थान पर कर्म और विचार, चूने और गारे के स्थान पर स्नेह, सहानुभूति, श्रद्धा और विश्वास आदि संयोजक शक्तियों की आवश्यकता होती है। जिस प्रकार प्रत्येक कच्ची और कमजोर ईंट सारे भवन की कमजोरी का कारण बनती है इसी प्रकार प्रत्येक विचार, भाव और कर्म की कमजोरी चरित्र की शिथिलता का कारण बनती है।

चरित्र के सुन्दर भवन निर्माण करने वालों को इस उपर्युक्त सिद्धान्त का खूब मनन करना चाहिए। यदि वे अपने विचारों, भावों और कर्मों को सदैव शुद्ध, पवित्र और सुन्दर



बनाए रखेंगे तो उनके द्वारा निर्मित उनके चरित्र का सुन्दर भवन सदा सब को आकर्षित करता रहेगा । और अनेक व्यक्ति ऐसे भवन में आश्रय पा कर सुखी और सन्तुष्ट होंगे । चरित्र के ऐसे ही सुन्दर भवन निर्माण करो ।



विश्वास की न्यूनता

कई लोग निरन्तर काम में लगे रहते हैं। चक्की के समान उनका कार्य-चक्र चलता रहता है। परन्तु यह सब कुछ होने पर भी उन के जीवन की उपज सन्तोषजनक प्रतीत नहीं होती। वे सदा यही अनुभव करते हैं कि हम से कुछ बन नहीं पड़ता। इस का कारण उनके भीतर विश्वास की न्यूनता ही है। सब कुछ करते धरते भी यदि कुछ नहीं बन पड़ता तो उपर्युक्त कारण के सिवाय उस का दूसरा कारण क्या होसकता है ?

अपने जीवन में विश्वास की शक्ति को बढ़ाओ। विश्वास और आशा जीवन की काया-पलट कर देते हैं। इन के कारण अन्वेष में भी प्रकाश दीखने लग जाता है। जहां आशा और विश्वास का परस्पर मेल हो जावे वहां जीवन की कठिनाइयाँ आंखों से ओभल हो जाती हैं। हृदय उत्साह से परिपूर्ण हो



जाता है । चहुँ ओर उज्ज्वल भविष्य के उज्ज्वल दृश्य दीखने लग जाते हैं । ऐसी दशा में जीवन की उपज बढ़ जाती है । परिणाम सन्तोषजनक मालूम होते हैं । सुख-सम्पत्ति की वृद्धि होने लगती है ।



क्रीड़ा तथा मनोविनोद

क्रीड़ा तथा मनोविनोद बुरी चीजें नहीं। गम-शूलत करने के अच्छे सामान हैं। जहाँ तक हो सके उन से लाभ उठाना चाहिए। परन्तु क्रीड़ा और मनोविनोद में सदा डूबे रहना जीवन को खो देने के बराबर है। उन में उसी सोमा तक तुम्हें प्रवृत्त होना चाहिए जहाँ तक वे तुम्हें अपने आर्य्यत्व से पृथक् नहीं करते।

अपने आप से सदा यह प्रश्न पूछो कि जिस क्रीड़ा में तुम्हारा मन जाता है, जिस मनोविनोद में तुम्हें प्रसन्नता मिलती है, वे तुम्हारे नैतिक तथा धार्मिक जीवन में बाधक तो नहीं हो रहे ? यदि ऐसा हो तो वे त्याज्य हैं। उन का बहिष्कार करना उचित है, चाहे वे निष्पाप और निर्दोष क्यों न हों। हमारे मनोविनोद हमें अधिक शिष्टाचारी, अधिक धार्मिक तथा अधिक उपयोगी बनाने वाले होने चाहिए। यदि ऐसा नहीं हो सकता तो हमें अपने मनोविनोद के साधन बदल लेने चाहिए।



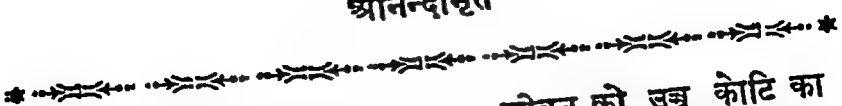
बाणी और जीवन

बाणी से जीवन अधिक प्रभावशाली होता है। बाणी

की अपेक्षा जीवन अधिक उच्च स्तर से हमारे गुण दोष आलापन करता है। चरित्र से जो विजय संसार में सम्भव है वह चिकने चुपड़े भाषणों से कदापि सम्भव नहीं हो सकती। चरित्र का प्रभाव चिरस्थायी होता है। भाषण विक्षोभ, चर्चा, वादानुवाद तो उत्पन्न कर देता है परन्तु उस का प्रभाव बहुत देर तक नहीं रहता।

अतः अपने भाषण पर अधिक भरोसा न करो। उस की शक्ति की सीमा पहचानो। अपने जीवन का प्रभाव बढ़ाओ। उसे संसार में महान शक्ति का पुञ्ज बना कर दिखाओ। यदि तुम प्रभावशाली वक्ता हो तो याद रखो कि तुम्हारे सुन्दर शब्द लोग भूल जावेंगे, परन्तु तुम्हारा सुन्दर जीवन बहुत

आनन्दामृत



समय तक उन्हें न भूलेगा । अतः जीवन को उस कोटि का बनाने का प्रयत्न करो । वाणी की वीणा मधुर बजती है, परन्तु जीवन की वीणा उस से भी अधिक मधुर स्वर का आलापन करती है !



बदले का भाव

बच्चे को जब कोई गाली देता है तो वह उस के बदले में गाली देना चाहता है। जब कोई उसे पीटता है तो वह उसे बदले में पीट कर अपना क्रोध शान्त करता है। बदले का बदला यह भाव बच्चों में स्वाभाविक पाया जाता है।

परन्तु अब हम बच्चे नहीं हैं। हमें उस स्वभाव को बदलना चाहिए। बदले का बदला चुकाना धार्मिक जीवन में बाधा डालता है। बदला लेना धर्म के सर्वथा विरुद्ध है। केवल पाशविक प्रवृत्तियाँ ही मनुष्य को बदला लेने के लिये प्रेरित करती हैं।

धार्मिक जीवन की जीत इसमें है कि हम हमेशा के लिए पापी को परास्त कर दें और यह तभी सम्भव हो सकता है जब उस के पाप का बदला पुण्य से चुकाया जावे। जब उस

आनन्दामृत



को क्षमा, प्रेम और सहिष्णुता की दृष्टि से अपनाया जावे। परमात्मा सदैव पापियों को प्रेम-प्रदर्शन द्वारा पुण्य के मार्ग पर ले जाते हैं। हमें भी उन का अनुकरण करना चाहिए।



विनय में विजय

बच्चा जब अपनी माता से कुछ प्राप्त करना चाहता है तो उसके गले लिपट जाता है। वह अपना अधिकार युक्तियों से सिद्ध नहीं करता, परन्तु अपने प्रेम-बल से माता को देने पर बाधित कर देता है। यदि इसी प्रवृत्ति को हम प्रभु की ओर प्रकट किया करें तो हमारा लेने का बल कितना बढ़ जाएगा ! अपने भण्डार को भरने के लिए हम ईश्वर से सदैव याचना करते हैं, परन्तु उस याचना की पूर्ति के लिए प्रेम-पूर्ण विनय अत्यन्तावश्यक है।

विनय के बल से प्रभु बाधित हो जाते हैं। भण्डार का मुख खोल देते हैं, प्रेम-प्रेरणा से जिस प्रकार माता का हृदय द्रवित हो जाता है उसी प्रकार जगज्जननी माता की अनन्त शक्तियों का स्रोत प्रवाहित होने लगता है। विजय-प्राप्ति के लिए विनय एक अमोघ शस्त्र है। इसका प्रयोग संसारिक व्यवहार में जितना अधिक करोगे उतना अधिक विरोधी शक्तियों के प्रहार से बचोगे।



प्रेम-प्रकाशक

जो दूसरों के लिए कष्ट सहन करते हैं वे ही जीवन में ऊँचे उठते हैं। ऐसा देखने में आता है कि कष्ट

मनुष्य के उत्कर्ष का साधन सिद्ध होता है। कष्ट के द्वार से गुजर कर ही हम सुख के दर्शन करते हैं, इसे ईश्वरीय नियम समझो।

यदि बालक कष्ट से पीड़ित न हो तो मातृप्रेम के विशुद्ध स्वरूप का उसे कैसे बोध हो ? ईश्वरीय प्रेम का भी प्रकाशन इसी प्रकार होता है। जितना अधिक पीड़ा हम सहन करते हैं उतना अधिक ईश्वरीय प्रेम के हम पात्र बनते हैं। हमारे दुःख और उनका धैर्य-पूर्वक सहन हमें ईश्वर के पवित्र प्रेम का दर्शन कराते हैं।

जिस प्रकार अन्धकारमयी रात्रि में तारों का शोभा होती है, और उनकी कान्ति हृदय को आह्लादित करती है उसी प्रकार दुःखमय जीवन में ईश्वरीय प्रेम का उज्ज्वल प्रकाश दीखता है। सच पूछो तो दुःख ही प्रेम-प्रकाशक है।



आप कुछ बोलेंगे ?

सभा, समाज और सोसायटी में “बोलने” का री ।
दिनों-दिन बढ़ रहा है । जब समाज-मन्दिर में कोई
नया व्यक्ति पहुँचता है तो मन्त्री महोदय तुरन्त कह उठते
हैं “क्या आप कुछ बोलेंगे ?” बोलने वाला बोलने का अधिकारी
है वा नहीं, इस बात की कोई चिन्ता नहीं । उसे बोलना
चाहिए और दूसरों को सुनना चाहिए । यह बोलने और सुनने
का चक्का चरित्र-निर्माण में बाधक सिद्ध हो रहा है । देश की
स्थिति और धर्म की गति को ध्यान में रखते हुए यह कहना
पड़ता है कि अब बोलने और सुनने का समय नहीं । अब करने
धरने का समय है । आचार-प्रधान देशों में लोग बोलने और
सुनने की अपेक्षा कार्य-क्षेत्र में अधिक प्रवृत्त होते हैं ।

धर्म की पिपासा भी तभी तृप्त होती है जब हम जिज्ञासा को
छोड़ कर कर्तव्य-पालन में प्रवृत्त होते हैं । धर्म का ज्ञान इतना

आनन्दामृत

श्रेयस्कर नहीं, जितना उसका आचरण । यदि तुम पण्डित हो
तो धर्म के प्रश्नों को सुलझा सकते हो । उनका स्पष्टीकरण
कर सकते हो । धर्म धारण करने का नाम है । अपनी ज़बान
पर ताला लगाओ । कानों को बन्द कर लो, अपनी शक्तियों को
चरित्र-निर्माण में लगा दो । जब “बोलना” बन्द करोगे तब
“करने” का युग आरम्भ होगा ।



प्रवचन

शास्त्रों ने कहा है कि भगवान प्रवचन से प्राप्त नहीं होते। “न प्रवचनेन लभ्यः”। तर्क से, विवाद से, प्रलाप

से वे प्राप्त नहीं होते। आत्मा क्या है ? परमात्मा क्या है ? मुक्ति में जीव की क्या गति और स्थिति होती है ? इत्यादि जटिल प्रश्न बड़े गहरे विचार की अपेक्षा रखते हैं। बड़े-बड़े दार्शनिक, वैज्ञानिक तथा तत्त्ववेत्ता इनके हल करने में अपना बहुमूल्य जीवन बलिदान कर चुके हैं, परन्तु हम में से प्रत्येक व्यक्ति के लिये वे प्रश्न अब भी वैसे ही जटिल प्रतीत होते हैं जैसे तब थे।

अतः हमें प्रवचन छोड़ प्रेम-प्रवृत्ति का सहारा लेना चाहिए। प्रेम की प्रेरणा से प्रभु-चरणन में जा। जिस पथ पर प्रेम चलावे उस पर चलना चाहिए। चलते २ हम एक दिन भगवान को प्राप्त कर लेंगे। उस ध्येय तक पहुँच जाएंगे जिसको अब

हम खड़े-खड़े प्राप्त करना चाहते हैं । चलने से मंजिल तय होती है । खड़ा रहना जीवन का ध्येय नहीं । खड़ा रहना गति को बन्द करने का नाम है । इस संसार में खड़े रहने वाले पिछड़ जाते हैं । जीवन, गति का दूसरा नाम है । गति-हीनता से मृत्यु मिलती है । अतः चलो । कर्म करो । धर्माचरण की राह लो । मन्देह होकर कदम बढ़ाओ । तुम्हें तुम्हारा ध्येय मिल जायगा ।



दूसरों के लिये जीना सीखो

संसार का यह विचित्र नियम है कि जो केवल अपने लिए जीना चाहता है वह मृत्यु को प्राप्त होता है।

चराचर जगत में सर्वत्र मिलवर्तन का सिद्धान्त व्यापक हो रहा है वनस्पतियां हमें ओपजन (ऑक्सीजन) देती हैं। ओपजन हमारे जीवन का आधार है। हम उसके बदले में वनस्पतियों को कार्बन डाया ऑक्साईड (एक विषैली गैस) देते हैं। जो उन के जीवन का आधार बनती है। इस प्रकार स्वयं प्रकृति देवी हमें अन्योन्याश्रय का सिद्धान्त सिखाती है।

इस सिद्धान्त का निष्कर्ष यही है कि हमें दूसरों के लिए जीना चाहिए। सच्चा स्वार्थ परमार्थ में रहता है। जो दूसरों के लिए जीते हैं, जीवन का आनन्द उन्हीं को प्राप्त होता है। जो केवल अपने लिए जीते हैं, अपने लिए खाते हैं वे शास्त्रों की परिभाषा में पापी कहलाते हैं। “केवलाघो भवति केवलादी।”



क्या तुमने नहीं सुना कि जो दूसरों के खिलाए बिना खाता है वह चोरी करता है ? एक सुखी परिवार का चिन्तन करो, उस में तुम देखोगे सब एक दूसरे के लिए जीते हैं । पति पत्नी के लिए जीता है तो पत्नी पति के लिए जीती है । माता पिता यदि सन्तान के लिए जीते हैं तो सच्ची सन्तान अपने माता पिता के लिए जीती है । भाई बहिनो में भी यही प्रेम का सूत्र ओत-प्रोत दिखाई देता है । दूसरों के लिए जीना सीखो । आर्य्य-समाज का नवां नियम कभी मत भूलो “प्रत्येक मनुष्य को अपनी ही उन्नति से सन्तुष्ट न रहना चाहिए किन्तु सब की उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए ।”

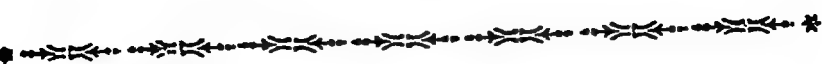


स्वर्ग और नरक

साधारण जनता में स्वर्ग और नरक के सम्बन्ध में बहुत से झूठे विचार फैल रहे हैं। धर्मवादी इन विचारों को दृढ़ करते रहते हैं। नरक के भयानक चित्र खींच कर भोले भाले व्यक्तियों को ये लोग ठगते हैं। इन की दृष्टि में भले लोग स्वर्ग में तथा बुरे लोग नरक में जाते हैं। और यह स्वर्ग तथा नरक परलोक में बताया जाता है।

यदि नरक की कल्पना का निराकरण कर दिया जाए तो संसार में आधा दुःख मिट जाता है। परलोक में स्वर्ग, नरक की कल्पना करना न केवल निरर्थक है अपि तु निश्चित रूप से हानिकारक है। ऋषि दयानन्द ने स्वर्ग, नरक की सत्ता इसी संसार में मानी है। हम अपने नरक और स्वर्ग को स्वयं बनाते हैं, अपने सामने दूसरों को बनाते देखते हैं।

हमारे कर्म ही स्वर्ग नरक का साधन हैं। पुण्यात्मा लोग



संसार मे स्वर्ग की स्थापना करते हैं। पापात्मा मनुष्य चलते-फिरते नरक की मूर्ति हैं। जहां सच्चा प्रेम है वहीं स्वर्ग है। जहां कलह, क्लेश, वैमनस्य आदि नीच भावों का वास है वहीं नरक है।

भाई, बहन तथा पति, पत्नी की मीठी मुस्कान में, हर्षित हृदय में, स्वर्ग दीखता है। माता पिता के परिश्रम-मय जीवन में, मृदु स्वभाव तथा कोमल प्रकृति मे बच्चों को सच्चा स्वर्ग मिलता है। स्वर्ग तुम्हारे अपने मन मे है। दिन मे जब तुम अपने हृदय को उदारता, प्रेम, श्रद्धा, विश्वास तथा सेवा आदि के भावों से भरा हुआ पाते हो तभी तुमको स्वर्ग की झलक दिखाई देती है।

जिस गृह मे यह भाव मिलते हैं वही गृह स्वर्ग धाम है। जिस गृह मे इन भावों के विपरीत नीच कुत्सित भावों की प्रधानता पाई जाती है वही गृह नरक-स्वरूप होता है। आओ हम प्रतिज्ञा करे कि हम जीवन-पर्यन्त अपने आप को तथा इस संसार को स्वर्ग-स्वरूप बनाने का यत्न करेंगे।

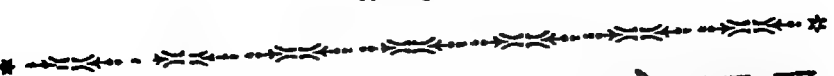


स्त्री पुरुष (१)

इस संसार की भौतिक शक्तियों की विवेचना विज्ञान-वेत्ता करता है। उस विवेचना के आधार पर दर्शनकार अपनी कल्पना के पतङ्ग उड़ाता है। जब तत्त्व-निर्णय का समय आता है तो 'नेति,' 'नेति' कह कर दर्शनकार चिल्ला उठता है। सचमुच यह ब्रह्माण्ड एक विचित्र लीला का रूप धारण किये हुए है। जर्मन-देशीय काण्ट महोदय कहा करते थे "जब मैं तारों भरी रात्रि में अपना मुँह ऊपर उठा, आकाश की ओर निहारता हूँ और उसके रहस्यमय स्वरूप को विचारता हूँ तो आश्चर्य-चकित रह जाता हूँ।" यह ठीक है, सब विचार-शील मनुष्यों के हृदय की अवस्था ठीक इसी प्रकार होती है जब वे पृथ्वी के अन्तर्गत किसी पदार्थ पर गहरा विचार करते हैं।

परन्तु सब भौतिक शक्तियों से अधिक रहस्य-मय शक्तियाँ स्वयं स्त्री तथा पुरुष हैं। जब से संसार में इन दो शक्तियों का

११६]



आगमन हुआ है, तब से सृष्टि का रहस्य गूढ़ से गूढ़तम बन गया है। संसार का सारा इतिहास इन दोनों शक्तियों के इतिहास का नाम है यह विचित्र खेल जिसको मनुष्य-समाज का नाम दिया जाता है, इन्हीं दोनों शक्तियों की लीला का प्रसार है। जितना अधिक हम स्त्री पुरुष की सत्ता, उनके लक्ष्य तथा कार्यक्षेत्र की विवेचना करते हैं, उतना ही अधिक उनका जीवन हमें रहस्य-पूर्ण प्रतीत होता है। यह रहस्य शीघ्रता से खुलने का नहीं। इसे समझने के लिए तुम्हें अन्तर्मुखी बन कर चिरकाल तक स्वाध्याय शील बनना होगा।



स्त्री पुरुष (२)

स्त्री पुरुष की सत्ता रहस्यमय है। उनका परस्पर संसर्ग और भी अधिक रहस्यमय है। देखिये

किस प्रकार उनके सहवास से सृष्टि रचना का प्रसार होता है ! यह बालक, यह कन्या, यह भाई, यह बहन, यह माता, यह पिता, यह मित्र और बन्धु सारे नाम उनके रहस्यमय जीवन के परिणाम हैं। जब तुम स्त्री पुरुष की सत्ता को ही नहीं समझ सकते तो उस सत्ता के प्रसार मनुष्य-समाज को समझने का साहस कैसे कर सकते हो ?

परन्तु समझने का साहस किये बिना काम भी तो नहीं चलता। गृहस्थ में जकड़ा हुआ मनुष्य, समाज में रहता हुआ व्यक्ति, अपनी जीवन-यात्रा को सुखमय बनाना चाहता है। अतः वह अपनी सत्ता के रहस्य को बुद्धि के द्वारा नहीं खोलता। यह मार्ग उसको कठिन प्रतीत होता है इसलिए वह दूसरे मार्ग का

अवलम्बन करता है। वह अपने चारों ओर की चीजों की सत्ता में किसी प्रकार का सन्देह नहीं करता। जिस चञ्च को वह अपनी आँखों से देखता है उसकी सत्ता को मान लेता है। ऐसा मान लेने से उसकी बहुत सी कठिनाइयों हल हो जाती हैं।

समाज के भीतर रहता हुआ व्यक्ति अपने आप को कर्तव्यों के पाश में जकड़ा हुआ पाता है। यदि वह उन कर्तव्यों के प्रति प्रति तर्कना को छोड़, उनके पालन में लग जाता है तो उसके लिए जीवन का रहस्य खुल जाता है। निकटवर्ती कर्तव्यों के पालन करते करते वह दूरवर्ती कर्तव्यों का पालन भी कर लेता है। इस प्रकार कर्तव्य-परायण होकर स्त्री पुरुष अपनी जीवन-यात्रा को सफल बना लेते हैं। कर्तव्य-परायण जीवन ही कर्म-योग का दूसरा नाम है।



विवाह (१)

स्त्री-पुरुष का परस्पर-सहवास विवाह से प्रारम्भ होता है। विवाह एक अति प्राचीन संस्था है। इसके सम्बन्ध में अनेक कल्पनाएं जुटाई जा चुकी हैं। समाज के क्षेत्र में यह एक अनिवार्य घटना है एक पाश्चात्य विद्वान ने विवाह का मजाक उड़ाते हुए लिखा है, विवाह एक ऐसी संस्था है कि जो लोग उसके भीतर हैं, वे बाहर निकलना चाहते हैं और जो लोग उसके बाहर हैं, वे उसके भीतर प्रवेश करना चाहते हैं ; यह मजाक विवाह-सम्बन्ध की प्रचलता, व्यापकता तथा अनिवार्यता प्रकट करता है। विवाह-सम्बन्ध स्त्री-पुरुष के नैसर्गिक आकर्षण का फल स्वरूप है। प्रकृति देवी की उपज है। इसे हंसी का विषय बनाया जा सकता है, परन्तु हंसी से सर्वदा इसकी अवहेलना करते रहने से मनुष्य-समाज की शृङ्खला ढीली पड़ जाती है।

आनन्दामृत

देश, धर्म और जाति की उन्नति जितनी विवाह पर आश्रित है, उतनी किसी अन्य संस्था पर नहीं । विवाह रूपी संस्था की अछाई पर सारी भलाई का दारोमदार है । इस संस्था के विगड़ जाने पर समाज का उन्नति-भवन एक दम मटियामेट हो जाता है तुम्हारे देश में विवाह का जो महत्त्व शास्त्रो ने प्रकट किया है, उसको उपमा अन्य किसी देश के इतिहास में नहीं मिलती । पाश्चात्य-संसार विवाह को केवल एक कानूनी सम्बन्ध (Legal contract) मानता है । परन्तु अपने यहाँ, भारतवर्ष में इसको आध्यात्मिक सम्बन्ध (sacrament) माना गया है । दोनों में बड़ा अन्तर है ।



विवाह (२)

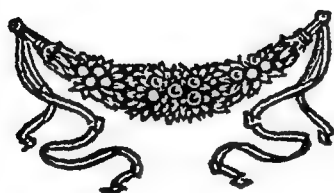
कानूनी सम्बन्ध समय की अपेक्षा करता है। समय

के साथ सम्बन्ध रखते हुए वह समय की अड़चनों के अधीन रहता है। वे अड़चनें उस के टूटने में साधक बनती हैं। तलाक उन अड़चनों का सीधा और सरल इलाज बतलाया जाता है। दूसरी ओर आध्यात्मिक सम्बन्ध मानने से विवाह की सार्थकता, स्थिरता तथा गम्भीरता बहुत बढ़ जाती है। विवाह दो आत्माओं के परस्पर मिलाप का रूप धारण कर लेता है। उस का गौरव तथा महत्त्व हमारी दृष्टि में बहुत ऊँचा हो जाता है।

जो युवक अथवा युवती विवाहित को तैय्यार हों, उन्हें गम्भीरता-पूर्वक इस विषय का विचार करना चाहिए। हलके दिल से यदि आवश्यक बातों की अपेक्षा की जावे तो भयानक परिणाम पैदा होते हैं। विवाह ऐसी संस्था है जिस की अच्छाई



बुराई पर सारे देश और जाति की अच्छाई बुराई अवलम्बित रहती है। इस लिए युवकों और युवतियों को इस की ओर कदम बढ़ाने से पूर्व बारम्बार सोच लेना चाहिए। खूब सोचना चाहिए। सोच विचार कर अपनी मनोवृत्ति स्थिर करनी चाहिए। धर्म-शास्त्रों के अनुसार विवाह से पूर्व का काल एक भारी तैयारी का काल माना गया है उसी को ब्रह्मचर्याश्रम कहते हैं। इस आश्रम में इन्द्रिय-निग्रह को मुख्य धर्म बताया है। विवाह के विशाल भवन को ब्रह्मचर्य की दृढ़ चट्टान पर खड़ा करने से असीम सुख की प्राप्ति होती है।



विवाह (३)

पाणिग्रहण

वैदिक विवाह में स्त्री पुरुष का सम्बन्ध बराबरी का माना गया है। वेद स्त्री-पुरुष को परस्पर मित्रवत् वर्तने का आदेश देते हैं। आधुनिक नवीन सभ्यता भी इस बराबरी के सम्बन्ध का समर्थन करती है। स्त्री पुरुष आपस में एक दूसरे के सहचारी, सहकारी तथा सहायक होने चाहिए। विवाह-मर्यादा में जो पाणिग्रहण की रस्म प्रचलित है उस के अनुसार लड़का लड़की एक दूसरे का हाथ पकड़ते हैं। इस का प्रायः यह तात्पर्य लिया जाता है कि लड़की का हाथ लड़के के हाथ में देकर उसको सर्वथा लड़के की रक्षा में सौंप दिया जाता है। इसी लिए लड़की को रक्षणीया और लड़के को रक्षक माना जाता है। मेरी सम्मति में पाणिग्रहण की रस्म इस से अधिक गम्भीर भाव का प्रदर्शन करती है।



हाथ में हाथ लेना दोनों ओर से होता है, अतः रक्षा का भाव भी दोनों ओर समझना चाहिए। यह निर्विवाद सत्य है कि स्त्री पुरुष की उतनी ही रक्षा करती है जितनी पुरुष स्त्री की करता है। यदि पुरुष को स्त्री का रक्षक कहा जावे तो स्त्री को जाति की रक्षिका मानना पड़ेगा। धैर्य और धृति द्वारा जितनी रक्षा स्त्री कर सकती है उतनी पुरुष के लिए सम्भव नहीं। साहस के जितने कार्य पुरुष संग्राम-क्षेत्र में कर दिखाता है, उन से अधिक साहस के कार्य प्रतिदिन स्त्री अपने गृह में कर दिखाती है। संग्राम से भी उसे कोई भय नहीं होता। समय पड़ने पर वह संग्राम का दुःख अपने लिए विश्राम का सुख मानने लग जाती है। वर्तमान राजनीतिक आन्दोलन में भारतीय महिलाएं मेरे उपर्युक्त कथन का समर्थन कर रही हैं।



विवाह (४)

प्रतिज्ञाएं

विवाह के समय वर वधू जो प्रतिज्ञाएं करते हैं वे भी विवाह-सम्बन्ध की गम्भीरता को प्रकट करती हैं।

इन प्रतिज्ञाओं में परस्पर विश्वास, प्रेम तथा आदर के भाव कूट कूट कर भरे रहते हैं। गृहस्थ में प्रवेश करने के पीछे यदि इन प्रतिज्ञाओं को भुला न दिया जावे, तो गृहस्थाश्रम के सुख-धाम सिद्ध होने में सन्देह नहीं रहता। शोक इस बात का है कि विवाह-वेला की प्रतिज्ञाएं विवाह-मण्डप में ही छूट जाती हैं। जीवन-संग्राम में गृहस्थी उन प्रतिज्ञाओं को भुला देते हैं। यदि तुम विवाहित हो तो एक बार फिर उन प्रतिज्ञाओं को याद करो। सप्तपदी के अर्थों को समझो। तुम्हारा दृष्टिकोण बदल जाएगा। परस्पर स्नेह, एक दूसरे पर अटूट श्रद्धा, विश्वास और भक्ति आदि भाव जिन पर गृहस्थाश्रम का सारा सुख



निर्भर रहता है, ऐसी चीजें नहीं जिनकी अवहेलना करके हम लोग वैवाहिक जीवन को सफल बना सकते हों ।

विवाह के समय प्रतिज्ञा करते हुये वर-वधू दोनों विद्वानों का आह्वान करते हैं । उन से अर्शीवाद मांगते हैं । उन्हें अपनी प्रतिज्ञाओं का साक्षी बनाते हैं । आश्चर्य्य इस बात का है कि प्रश्न को इतना गम्भीर बना कर पुनः दैनिक जीवन में इतने हलके दिल से उनकी अवहेलना की जाय !

यदि तुम फिर से इस देश में स्त्री जाति के लिये सम्मान पैदा करना चाहते हो, तो वच्चों को प्रारम्भ से ही स्त्री जाति का आदर करना सिखाओ । यदि कोई व्यक्ति कभी स्त्रियों के प्रति अपमान सूचक शब्द प्रयोग करे, तो उसको याद दिलाओ कि उसकी माता भी स्त्री है । यह स्मरण उसकी आंखें खोल देगा । वह फिर होश से बोलेगा । स्त्रियों के प्रति अनादर दिखलाते हुये शर्मायगा । जिन वच्चों को माता की गोद से स्त्री जाति का सम्मान सिखाया जाता है वे अपने जीवन में सदैव सच्चे पारिवारिक सुख को प्राप्त करते हैं । उन्हें अपनी माता वहन तथा पत्नी के स्वर्गीय प्रेम-सुख का अनुभव होता है । यही अनुभव उन के जीवन को आनन्दमय बनाता है ।



खान पान (१)

संसार में दो प्रकार के मनुष्य मिलते हैं। एक वे जो खाने के लिये जीते हैं, दूसरे वे जो जीने के लिए खाते हैं। पहली श्रेणी के मनुष्यों का जीवनोद्देश खाना, पीना, पहरना, सुख से रहना होता है। “यावज्जीवेत्सुखं जीवेद् ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत्” ऐसा मान कर वे जीवन में खूब उछृङ्खल बन कर विचरते हैं। दूसरे प्रकार के मनुष्य खान पान को जीवन-यात्रा के लिए साधन-मात्र समझते हैं उनका उद्देश जीवन को सार्थक सिद्ध करना है। इस के लिये उचित आहार को वे ग्रहण करते हैं। जिस आहार को वे जीवन की उन्नति का साधन समझते हैं, उसे स्वीकार करते हैं। विपरीत इस के जो आहार जीवन-विकास को रोके अथवा अवनति की ओर ले जावे, उसे स्थाज्य समझते हैं।

खाना रसना की वृत्ति के लिए न होना चाहिए अपि तु



जीवन यात्रा को बनाए रखने के लिए । शरीर काम करते २ जब थक जाता है तो क्षीण होने लगता है । उसकी थकावट दूर करने तथा उसमें फिर से तरौ-ताजगी लाने के लिए उसको भोजन की जरूरत पड़ती है अतः भोजन पौष्टिक होना चाहिए उसमें वे सब गुण होने चाहिए जो शरीर की शक्ति और कार्य-क्षमता बढ़ाने वाले हों । जो भोजन मनुष्य की शक्ति का ह्रास करने वाला हो अथवा उसको आलसी, रोगी तथा दोषयुक्त बनाने वाला हो उसे त्याग देना चाहिए ।



खान-पान (२)

आहार तीन प्रकार का होता है। दुग्धाहार सब से श्रेष्ठ माना गया है। यह मनुष्य का नैसर्गिक आहार है। बचपन से उसे मिलता है। दूध में वे सब अंश विद्यमान हैं जो शरीर के अंगों की वृद्धि के लिए लाजमी हैं। यह शरीर की गर्मी को बनाए रखता है तथा मानसिक जीवन के सर्वथा अनुकूल सिद्ध होता है।

दुग्धाहार के दूसरे दर्जे पर अन्नाहार है। अनाज गेहूँ आदि के खाने से मनुष्य को स्टार्च (निशास्ता) तथा ग्लूटन (पट्टे बनाने वाला अंश) प्राप्त होता है। स्टार्च से गर्मी उत्पन्न होती है। अनाज से चार तथा हड्डी बनाने वाले अंश भी मिल जाते हैं। प्रकृति ने अनाज में वह शक्ति प्रदान की है जिसके कारण मनुष्य खूब स्वस्थ तथा सुदृढ़ बन जाता है। दूध, घृत, दही, दाल,



चावल, अन्न, शाक चीनी तथा इन पदार्थों के रूपान्तर मनुष्य के लिए पर्याप्त खाद्य सामग्री उपस्थित कर देते हैं ।

मांसाहार सब से निकृष्ट आहार है । यह सात्विक आहार नहीं । मनुष्य की उच्च प्रकृति के विकास में इस आहार के कारण बाधा पड़ती है । यतः यह आहार हिंसा वृत्ति से प्राप्त किया जाता है अतः मनुष्य के स्वभाव में इसके सेवन से क्रूरता, निष्ठुरता तथा स्वार्थपरता इत्यादि नीच गुण पैदा हो जाते हैं । जहाँ तक बन पड़े इस आहार से बचना चाहिए ।

अपने से नीचे दर्जे के प्राणियों पर दया दृष्टि रखो । उनके अपने स्वार्थ की सामग्री बना कर प्रसन्न मत होवो । जो जीवन तुम दे नहीं सकते उसको ले कर खतम कर देना अच्छे भाव का प्रदर्शन नहीं कहा जा सकता । क्या सात्विक आहार की संसार में कमी है जो तुम तामसिक और राजसिक आहार की ओर जाते हो । खाओ पीओ, किन्तु अपने खान पान में अपने मनुष्यत्व को न भूल जावो । हम इन्सान हैं, हैवान नहीं । इस बात को सदा ध्यान में रखो कि हम जैसा खाएंगे तदनुसार बन जाएंगे । अन्न से मन बनता है ।



खान-पान (३)

खान-पान के सम्बन्ध में कई छोटी मोटी बातें सदा

ध्यान में रखनी चाहिए। एक विद्वान् का कथन है कि सौ में से नब्बे बीमारियां पेट की खराबी से पैदा होती हैं। अतः पेट की सफाई पर खूब ध्यान देना चाहिए। क्या खाना, कितना खाना और कब खाना इस का अन्दाजा प्रत्येक व्यक्ति को अपने अनुभव से स्वयं लगाना चाहिए। थोड़ा खाना, भूख रख कर खाना लाभकारी होता है। अधिक खाना, पेट भर कर खाना हानिकर होता है। याद रखो, संसार में भूख से इतने लोग नहीं मरते जितने अधिक खाने से मरते हैं। खाना, खाना, बार बार खाना, खाते रहना, खा कर सो जाना और सो कर फिर खाना यह नीति अच्छी नहीं। ऐसा तो पशु भी नहीं करते। उनका भी खाने और जुगाली का समय नियत होता है।

जब भूख लगे खाओ। भूख से बढ़ कर भोजन के लिए

कोई दूसरी चटनी नहीं। भूख के समय भोजन जितना स्वादिष्ट लगता है, उतना किसी मिर्च मसाले से स्वादिष्ट नहीं हो सकता। भूख व्यायाम से जागृत होती है। अतः व्यायाम की रुचि सदा बनाए रखो। खाते समय धीरे धीरे खाओ। खूब चबाकर खाओ। प्रसन्नवदन होकर खाओ। कुढ़ते कुढ़ते खाना रोग को निमन्त्रण देना है। क्रोध के आवेश में खाने मत बैठो। शान्तचित्त होकर यदि भोजन करोगे तो स्वास्थ्य उपलब्ध होगा। भोजन के साथ यदि पानी पीना छोड़ सको तो बहुत अच्छा है। मंदाग्नि वालों के लिए यह हितकर होगा।

कभी कभी केवल फलाहार ही किया करो। आमाशय को एक ही प्रकार के खाद्य-पदार्थों का आदी बनाना ठीक नहीं। अतः आहार में विभिन्नता का अंश अवश्य लाना चाहिए। फल, कच्ची तरकारियों का खाना आजकल डाक्टर लाभकारी बताते हैं। याद रखो जैसा आहार होता है वैसा आचार बनता है। शुद्धाहार से शुद्ध रक्त पैदा होता है। शुद्ध रक्त से उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त होता है। उत्तम स्वास्थ्य से उत्कृष्ट आचरण उपलब्ध होता है। उत्कृष्ट आचरण ही मनुष्य जीवन का सार है जिसकी प्राप्ति सब धर्मों का ध्येय है।



खान-पान और सौन्दर्य

खान-पान का सौन्दर्य के साथ गहरा सम्बंध है, इस तथ्य को सभ्य संसार अनुभव करने लगा है।

पाश्चात्य समाचारपत्रों में इस विषय के कई लेख निकलते रहते हैं, कि अमुक प्रकार के आहार से मनुष्य के अंगों और चेहरे की खूबसूरती बढ़ती है। एक सौंदर्य-विशेषज्ञ का कथन है कि यदि हम ठीक समय पर तथा खूब चबाकर भोजन किया करें तथा भोजन करते समय हमारा मन प्रसन्न तथा शांत होवे तो मनुष्य का सौन्दर्य अवश्य बढ़ता है।

चेहरे की रंगत को बदलने के लिए भी सौन्दर्य-विशेषज्ञों ने बहुत से उपाय बताए हैं, उन में सब से बड़ा उपाय यह है कि भोजन ऐसा हो जो रक्त को शुद्ध बनावे तथा उस की गति को नियमानुसार रखे। चेहरे का सौंदर्य जितना रक्त पर आश्रित रहता है उतना और किसी चीज पर नहीं।

शरीर में शुद्ध रक्त का संचार फलाहार से अच्छी तरह हो सकता है। फलों में सेब, अंगूर, नारंगी, आम, केला, पपीता, सब से अच्छे गिने गये हैं। इन के द्वारा रक्त बढ़ता है, शुद्ध होता है तथा भली प्रकार गति करता है।

इसी प्रकार दूध, मक्खन, छाछ, तथा मलाई का सेवन भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। सच पूछो तो स्वास्थ्य ही सौंदर्य प्रदान करता है। उत्तम पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य उपलब्ध होता है और स्वास्थ्य से सौन्दर्य। सात्त्विक आहार ही सौन्दर्य का मूल कारण है उसी की ओर अपनी प्रवृत्ति बनानी चाहिए।



दो प्रामाणिक ग्रन्थ

(१)

मनोविज्ञान

प्रो० सुधाकर जी की अद्वितीय कृति
हिन्दी साहित्य-सम्मेलन से मंगलाप्रसाद-
पारितोषक पाने वाली रचना

बच्चों के शिक्षकों के लिए मनोविज्ञान
पढ़ना अनिवार्य है ।

कालेजों के छात्रों के लिए
सुगम पाठ्य ग्रन्थ
दाम २।

शारदा मन्दिर, १७ बारहसंभा, नई दिल्ली

(२)

भारतभूमि

और

उस के निवासी

लेखक—प्रो० जयचन्द्र विद्यालङ्कार

काशी नागरी प्रचारिणी सभा से

सं० १९८८ की सर्वोत्तम हिन्दी रचना,
मानी जा कर द्विवेदी-पदक पाने वाली पुस्तक

अपनी मातृभूमि की जानकारी पाये बिना
आप शिचित्त नहीं कहला सकते; वह जानकारी
एकमात्र इसी ग्रन्थ से पाइएगा ।

“अद्भुत और अनमोल पुस्तक”

—आचार्य द्विवेदी

“लोगों की आँखें खोल देगी”

—रा० ब० होरालाल

प्रजिल्द २)

सजिल्द २।)

शारदामन्दिर, १७ वारहखंभा, नई दिल्ली

उसी लेखक की कलम से

उपदेशामृत

उपदेशामृत भाग १

२॥

उपदेशामृत भाग २

३॥

उपदेशामृत भाग ३

४॥

उपदेशामृत भाग ४

५

उपदेशामृत भाग ५

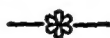
६

आठ से बारह वर्ष तक की आयु के बालक-बालिकाओं को वैदिक धर्म-शिक्षा देने के लिए अत्यन्त उपयोगी पुस्तकें। बालकों के मनोवैज्ञानिक क्रम-विकास पर पूरा ध्यान रखते हुए अत्यन्त सरल शैली से लिखी गई हैं।



पुरुषार्थामृत

(छप रहा है)



जीवनामृत

अथवा जीवन का साधना

युवकों-युवतियों को अपना जीवन सुधारने और सुखी बनाने के लिए अनमोल सलाहें। दाम १३)

शारदा मन्दिर, १७ बारहखम्भा, नई दिल्ली

